
КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



Yowza ROMA IT106

Дорогий клієнт,

Ми раді, що ви вибрали Yowza тренажери. Це якісний продукт був розроблений для використання в домашніх умовах і був протестований і сертифікований відповідно до Європейського стандарту EN 957-1/9. Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед встановленням і першим використанням і обов'язково збережіть інструкції для довідки і технічного обслуговування.

Ми бажаємо вам великих успіхів і задоволення під час тренування.

Гарантія

Якість продукції Yowza були розроблені і протестовані для задоволення потреб і вимог фітнес-тренування в домашніх умовах. Цей продукт перевірений на стандарт EN 957.

Yowza надає гарантію покупцеві 1 рік.

Гарантія не розповсюджується на фарбу або порошкове покриття, знос деталей, гумових і пластмасових деталей та пошкодження, що викликані неправильним використанням продукту. У разі будь-яких претензій, будь ласка, зв'яжіться з магазином, з якого ви придбали обладнання.

Гарантійний термін починається з дати придбання продукту (будь ласка, уважно збережіть квитанцію і гарантійний талон).

Обслуговування клієнтів

Для того, щоб надати максимально можливу підтримку вам у разі виникнення проблем з вашим продуктом, ми хотіли б попросити вас, будь ласка, вказуйте назву моделі та серійний номер продукту.

Їх можна знайти на наклейці нижньому боці вашого продукту.

Назва моделі:

Серійний номер:

Утилізація відходів



Продукти Yowza підлягають вторинній переробці. В кінці терміну його корисного використання, будь ласка, позбутися від продукту правильно і безпечно.

Контакти

Якщо у вас є питання, які ви не можете вирішити за допомогою цього посібника, або потрібно замовити запасні частини, будь ласка, зателефонуйте до магазину, де ви придбали цей товар. Будь ласка, приготуйте назву моделі продукту та серійний номер, коли ви телефонуєте.

Порада

Керівництво з експлуатації є тільки для довідки користувача. Yowza не може гарантувати на відсутність помилок, що виникають через переклад або зміни в технічній специфікації продукту.

Запобіжні заходи

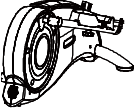
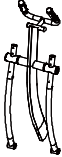
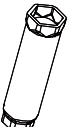
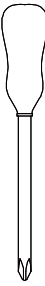
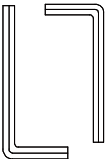
Перед складанням або використанням товару, будь ласка, прочитайте наступні інструкції ретельно. Вони містять важливу інформацію для використання і технічного обслуговування обладнання, а також для забезпечення особистої безпеки. Зберігайте ці інструкції в надійному місці для проведення технічного обслуговування або для замовлення запасних частин.

- **Область застосування:** Цей продукт зроблений тільки для домашнього використання і протестований до максимального ваги тіла 120 кг.
- **Продуктивність:** Цей домашній тренажер перевірений на європейський стандарт EN 957-1 /9 НА.
- **Продуктивність:** Цей домашній тренажер є незалежним щодо швидкості, тобто швидкість педалей приводить до більш низької / високої продуктивності.
- **Характеристика:** Опір може бути змінено за допомогою комп'ютера..

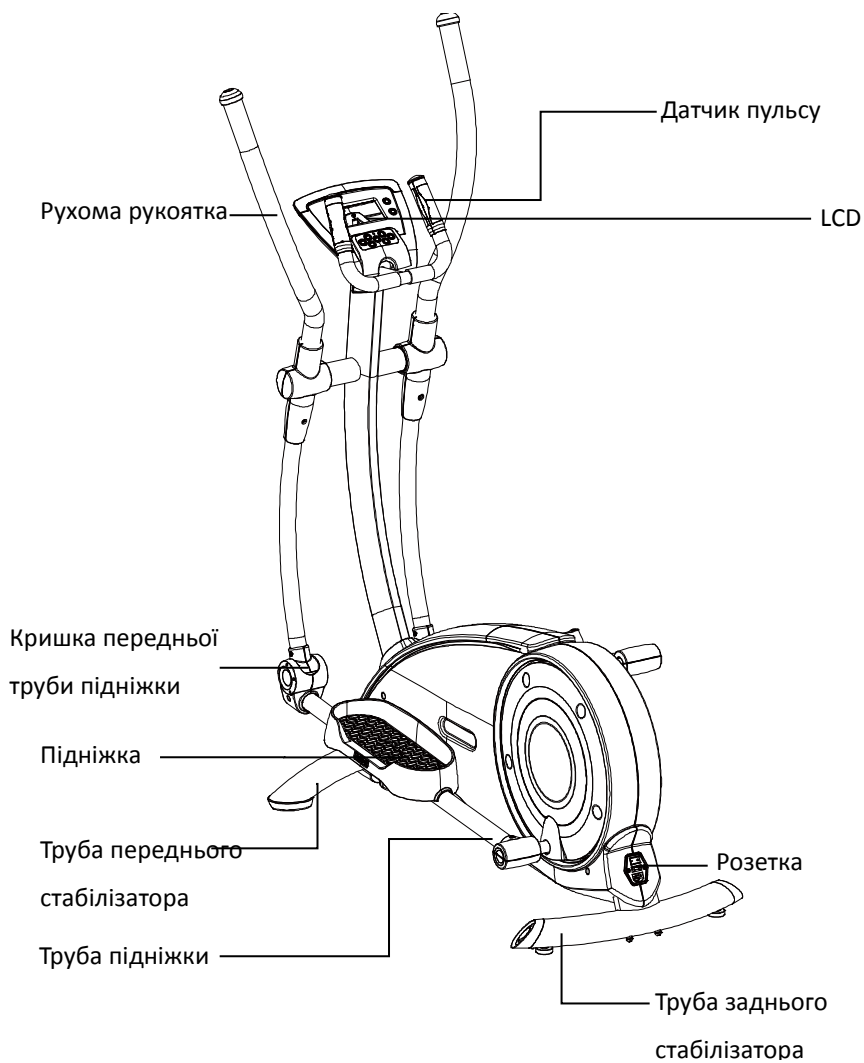
- **Область застосування:** Тренажер не може використовуватися людьми з вагою понад 120 кг.
- **Область застосування:** Цей продукт призначений для фізичних вправ для дорослих. Будь ласка, переконайтеся, що діти використовують його тільки під наглядом дорослих.
- **Навколишнє середовище:** Переконайтеся в тому, що присутні знають про можливу небезпеку, наприклад, рухомі частини під час тренування.
- **Навколишнє середовище:** Переконайтеся в тому, що є досить місця, щоб використовувати домашній тренажер.
- **Навколишнє середовище:** Помістіть домашній тренажер на рівну, неслизьку поверхню.
- **Навколишнє середовище:** Будь ласка, переконайтеся, що рідина або піт ніколи не потрапляє до тренажеру.
- **Навколишнє середовище:** Зберігайте обладнання в закритому приміщенні, подалі від вологи і пилу. Не встановлюйте обладнання в гаражі або на терасі або поруч з водою.
- **Навколишнє середовище:** Продукт виготовлений тільки для домашнього використання. Гарантія та відповідальність виробника не поширюється на будь-який продукт або пошкодження виробу, викликаного в комерційних цілях.
- **Здоров'я:** Проконсультуйтеся зі своїм лікарем перед початком будь-яких вправ.
- **Здоров'я:** Неправильне / надмірне використання тренажера може привести до травм.
- **Здоров'я:** Якщо ви відчуваєте нездужання, біль у грудях, напади запаморочення або задишки під час тренування, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
- **Підготовка:** Переконайтеся в тому, що тренування починається тільки після правильного монтажу, налагодження та огляду тренажера.
- **Підготовка:** Ретельно виконуйте наступні кроки інструкції збірки.
- **Підготовка:** Використовуйте тільки відповідні інструменти для збірки.
- **Підготовка:** Використовуйте тільки оригінальні Yowza деталі, що поставляються (див. список).
- **Використання:** Затягнути усі регульовані частини, щоб запобігти раптовий рух під час тренування.

-
- Використання: Будь ласка, дотримуйтесь порад, щодо тренування, як описано в інструкції.
 - Використання: Не займайтеся на тренажері без взуття .
 - Безпека використання: Використовуйте ковпачки регулювання висоти на задній трубі, щоб забезпечити стійке положення тренажера.
 - Безпека використання: Переконайтеся в тому, що передні колеса знаходяться в правильному положенні: див. інструкції по установці.
 - Безпека живлення: Блок вимагає джерело живлення AC220V - 240V, 50/60Hz, вихід: 9V, 700mA. Він повинен бути підключений до розетки з 10A запобіжником. Перед введенням в експлуатацію приладу необхідно звертати увагу на те, що блок живлення (дотримуватися маркування) правильно підключений.
 - Технічне обслуговування: Якщо обладнання знаходиться у регулярному використанні, перевіряйте всі його компоненти ретельно кожен 1 - 2 місяці. Зверніть особливу увагу на герметичність болтів і гайок. Це особливо відноситься до кріпильних болтів для сидіння і рукоятки.
 - Технічне обслуговування: Неправильний ремонт і структурні зміни (наприклад, видалення або заміна оригінальних деталей) може поставити під загрозу безпеку користувача.
 - Технічне обслуговування: Пошкоджені компоненти можуть поставити під загрозу вашу безпеку або зменшити термін служби обладнання. З цієї причини, зношені або пошкоджені деталі повинні бути негайно замінені і обладнання виведено з експлуатації.
 - Технічне обслуговування: Використовуйте тільки оригінальні запасні частини Yowza.
-

Список

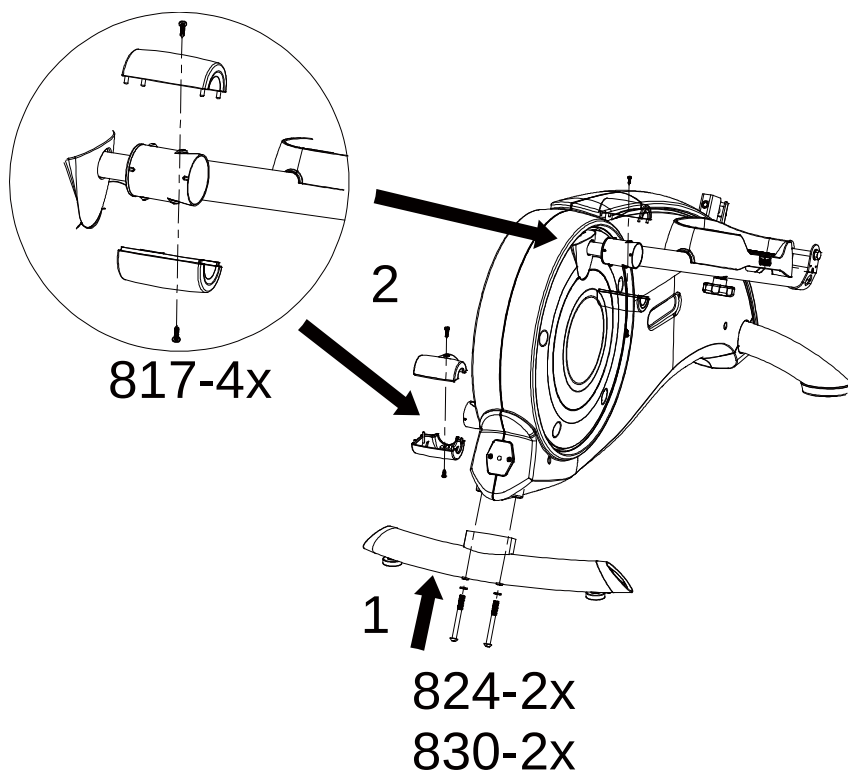
116 1 x	315 1 x	318 1 x	103 1 x	203 1 x	215 1 x	213 1 x
						
710 2 x	711 2 x	205 2 x	206 2 x	216 2 x	217 2 x	901 1 x
						
	306 1 x		712 2 x	713 2 x	E 1 x	
						
830 M8X85mm 2 x	829 M8X12mm 8 x	847 M4X8mm 5 x	D 17 mm 1 x	C 1 x	A 6 mm 1 x	B 5 mm 1 x
						
	818 M8X15mm 4 x	831 8mm 8 x				
						
	809 8X23mm 2X	817 M4X15mm 20 X	230 1 x			
824 8 mm 6 x						
						
					857 8X17X1.5 mm 2X	
						

Огляд



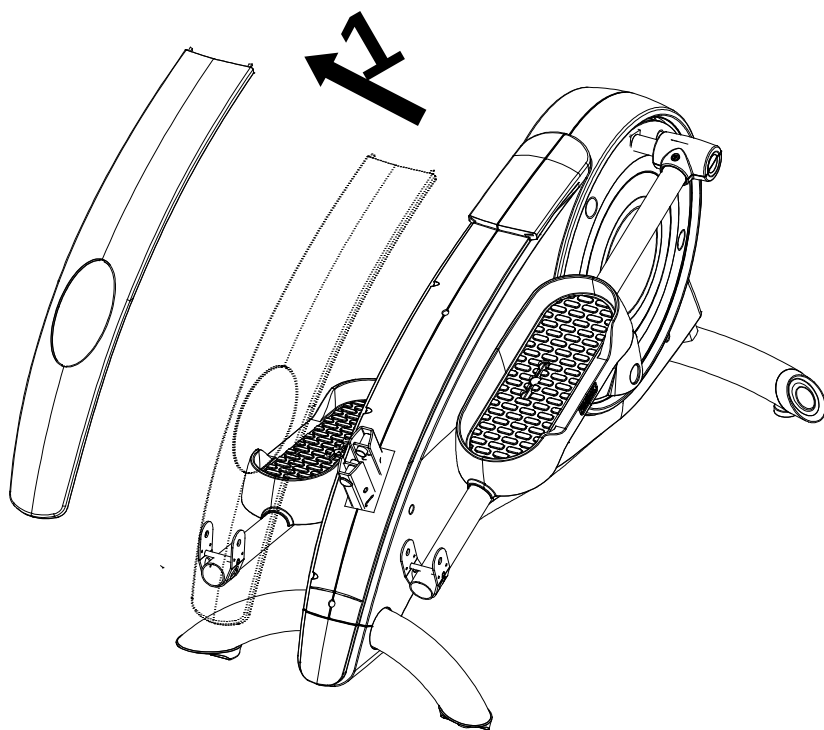
Кроки по збірці

1.



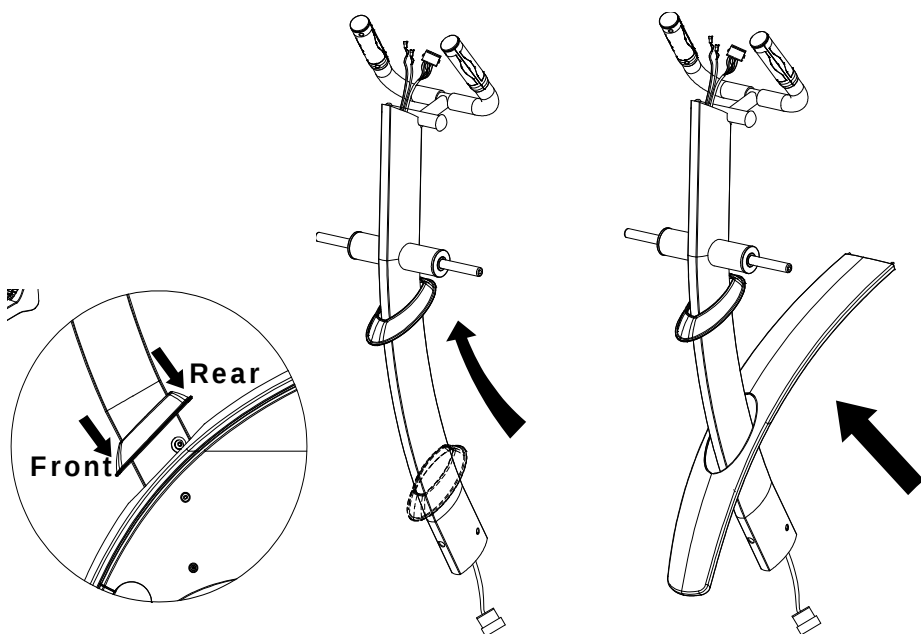
Кроки по збірці

2.



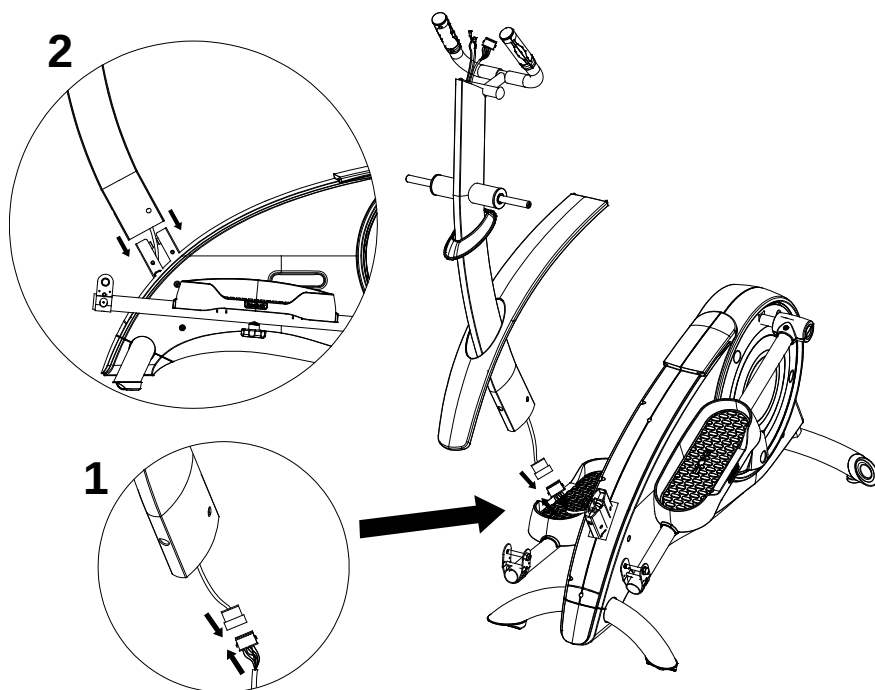
Кроки по збірці

3.



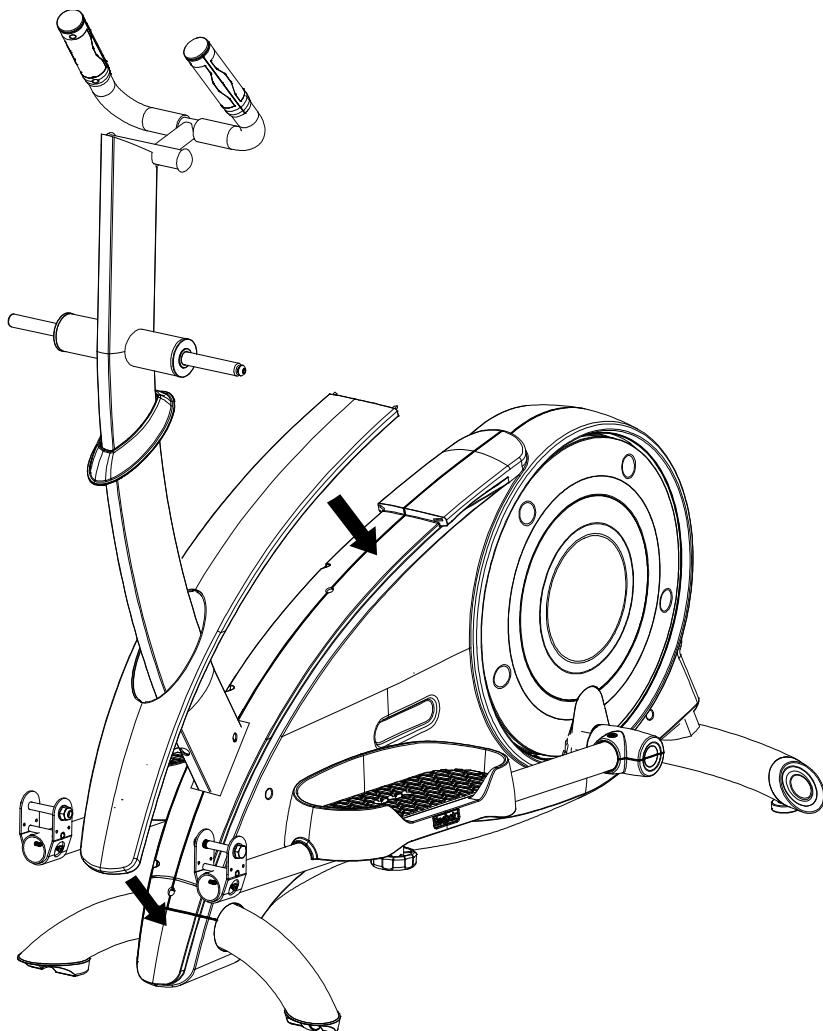
Кроки по збірці

4.



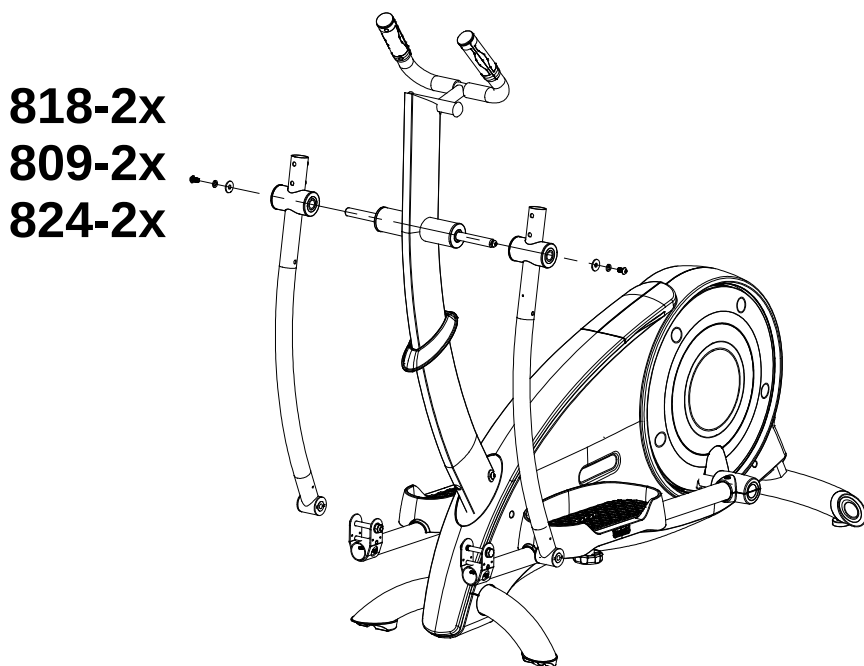
Кроки по збірці

5.



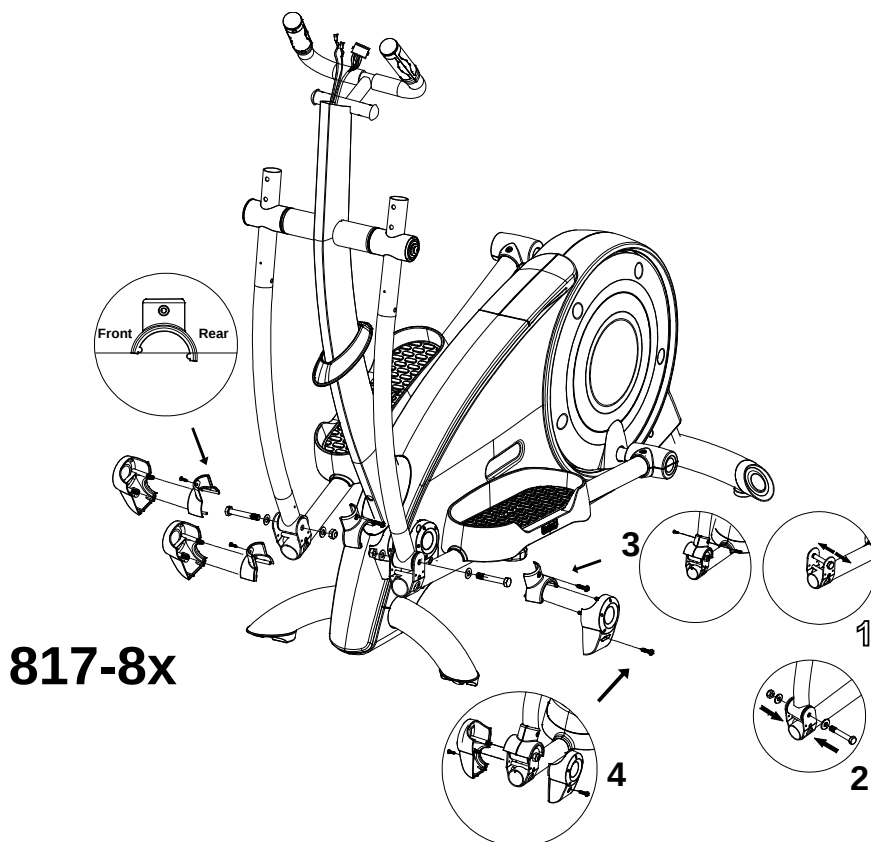
Кроки по збірці

6.



Кроки по збірці

7.

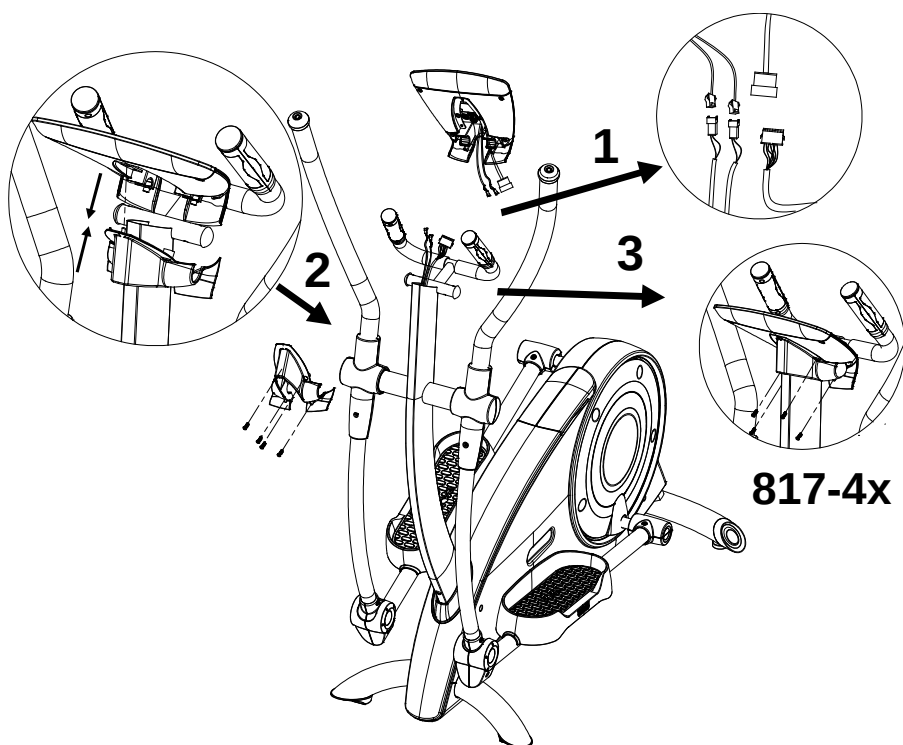


Кроки по збірці

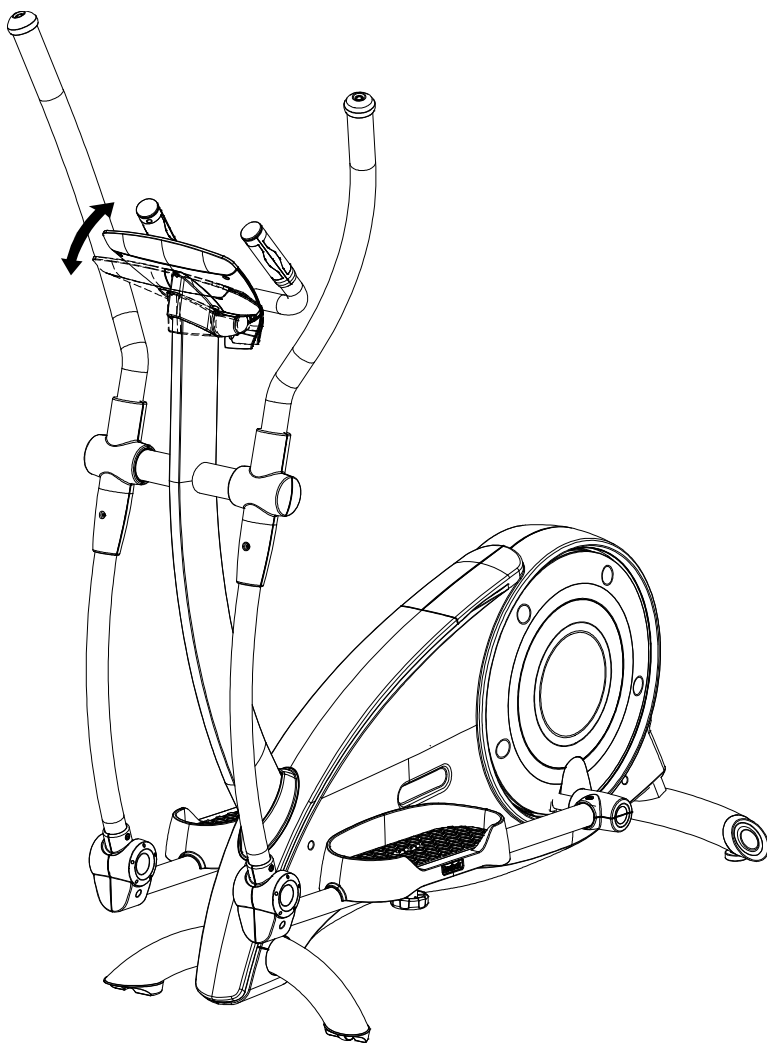
8.

Кроки по збірці

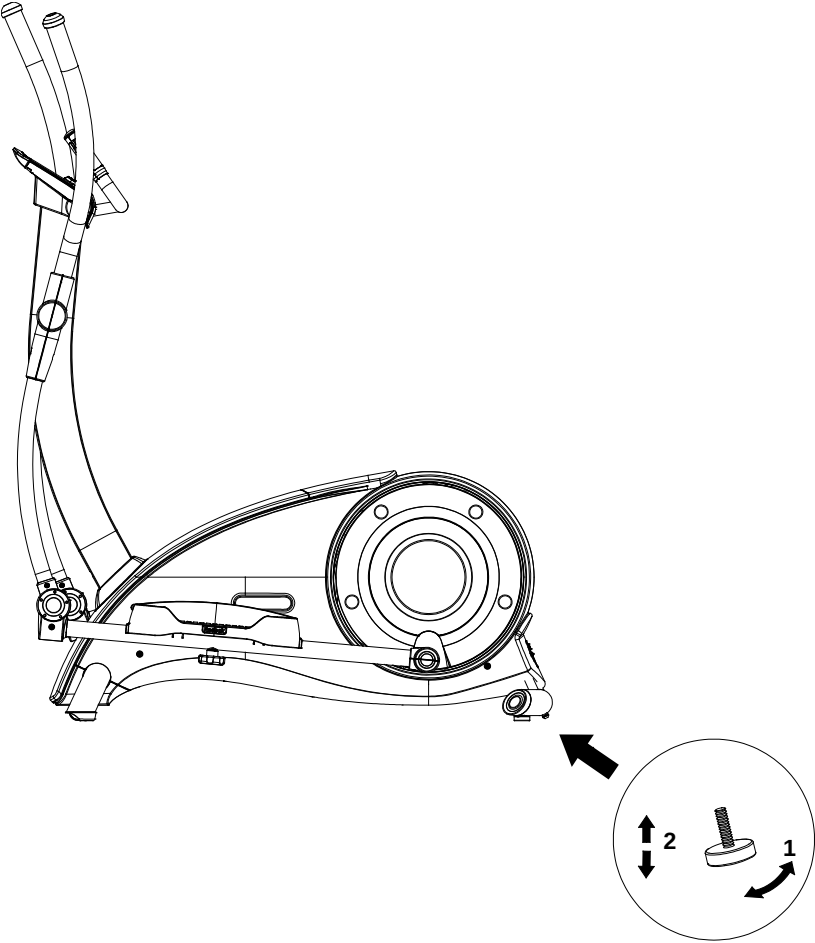
9.



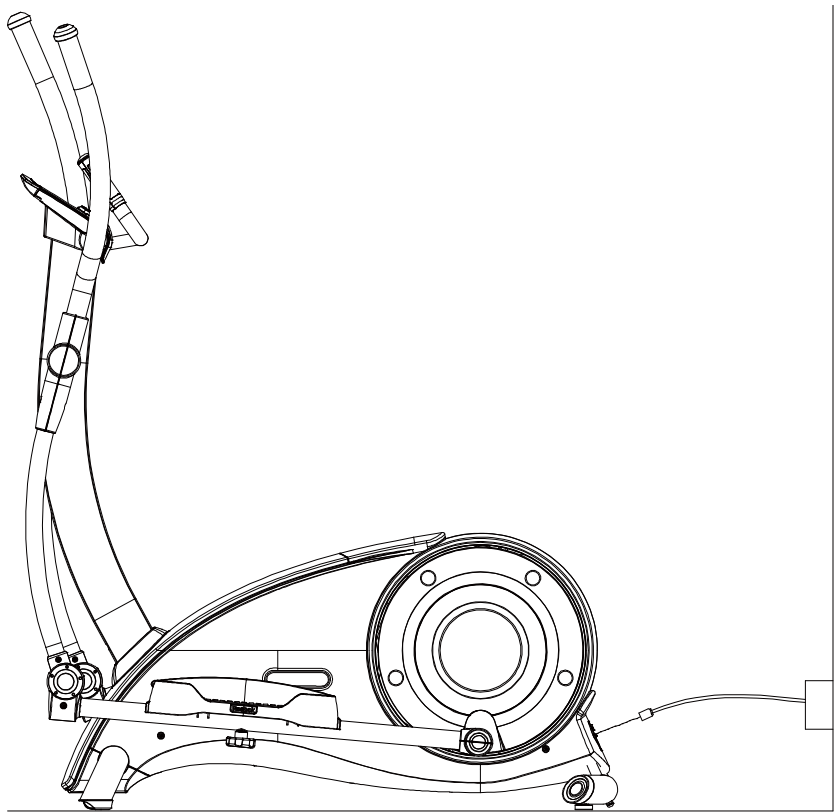
Регулювання консолі



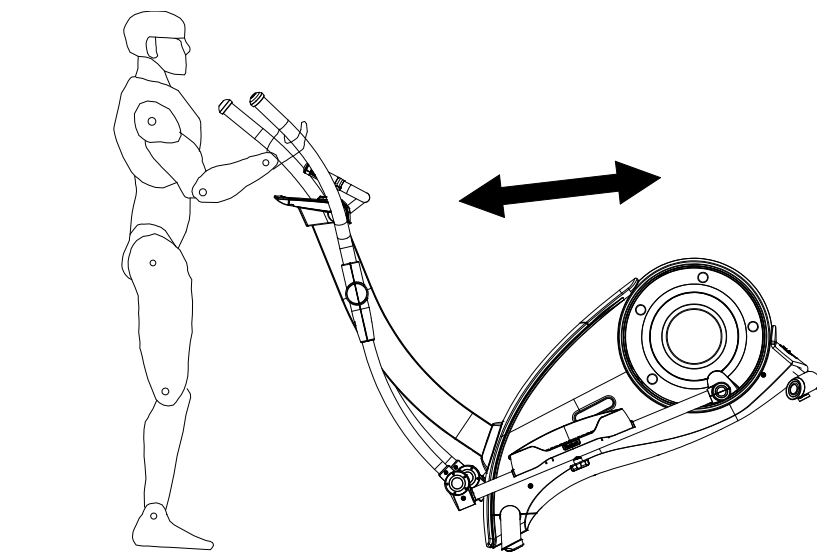
Регулювання



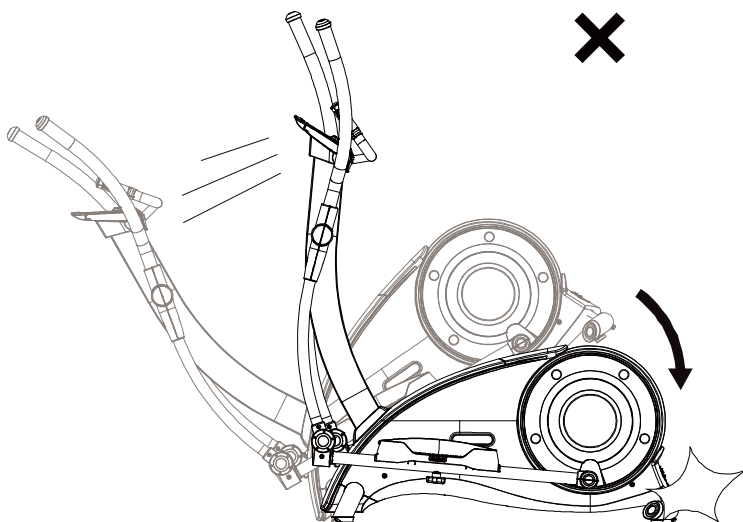
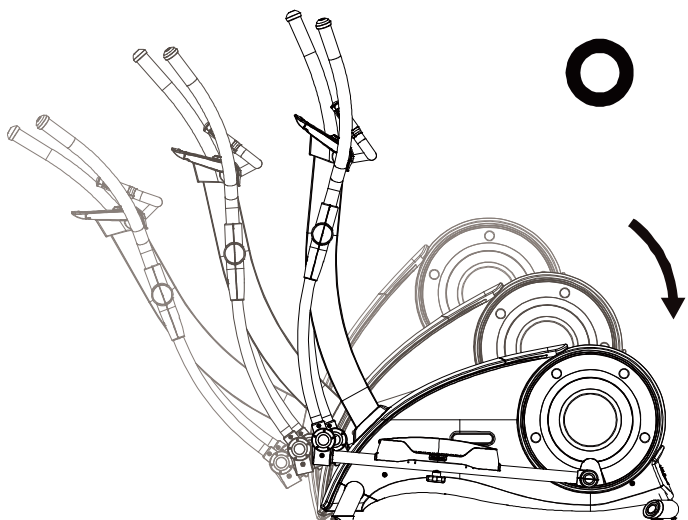
Потужність



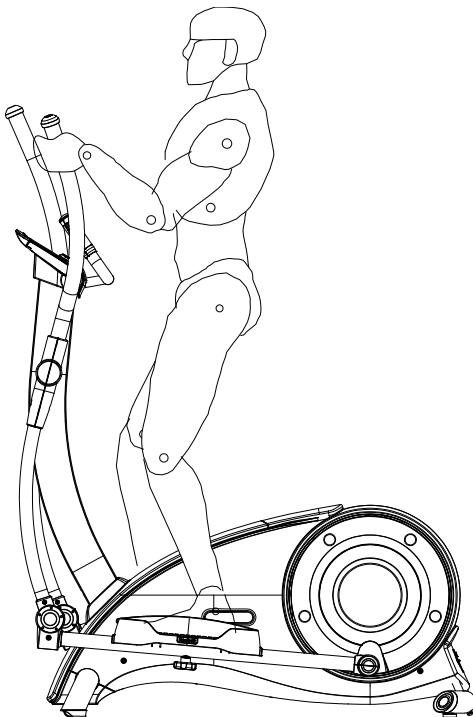
Транспортування



ATTENTION!



Правильне використання



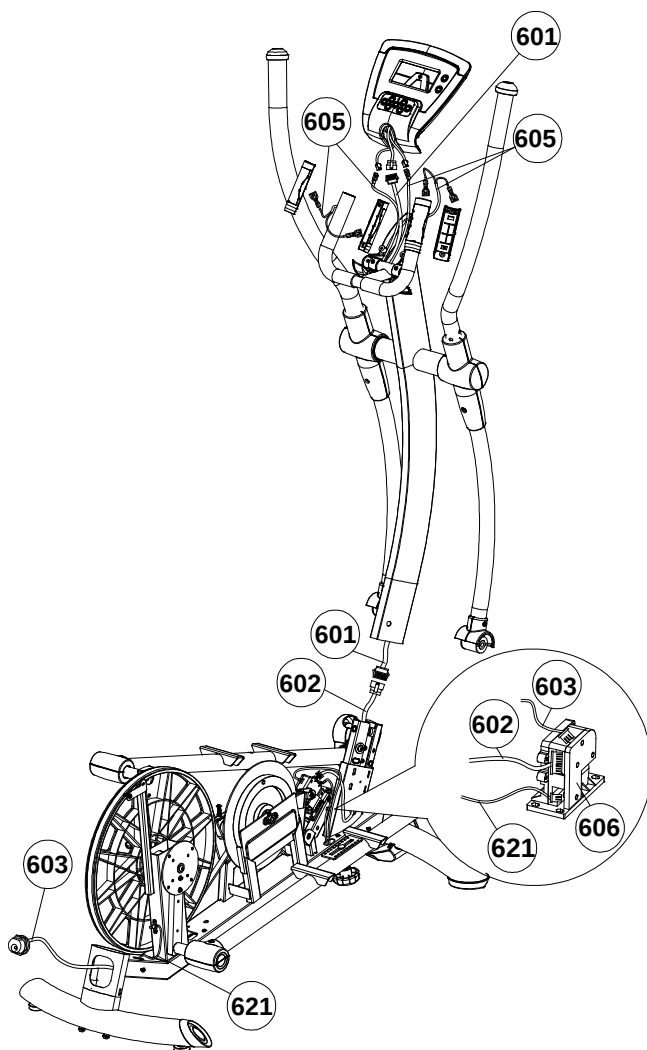
Правильна ергономічна позиція: Будь ласка, зверніться до діаграми зліва, яка вказує на правильну позицію тренування.

Монтаж та демонтаж тренажера: Виберіть будь-яку сторону обладнання, з якої ви можете легко і зручно переміщати вашу ногу, щоб встати на тренажер або навпаки. Переконайтеся, що ви стоїте на педалі в нижньому положенні стійко і надійно тримаючись за рукоятки.

Основний тип тренування: Дане обладнання фокусується на нижній частині тіла, і ви можете привести в тонус м'язи ваших стегон і гомілки. Або ви можете використовувати рухомі рукоятки для тренування верхньої частини тіла.

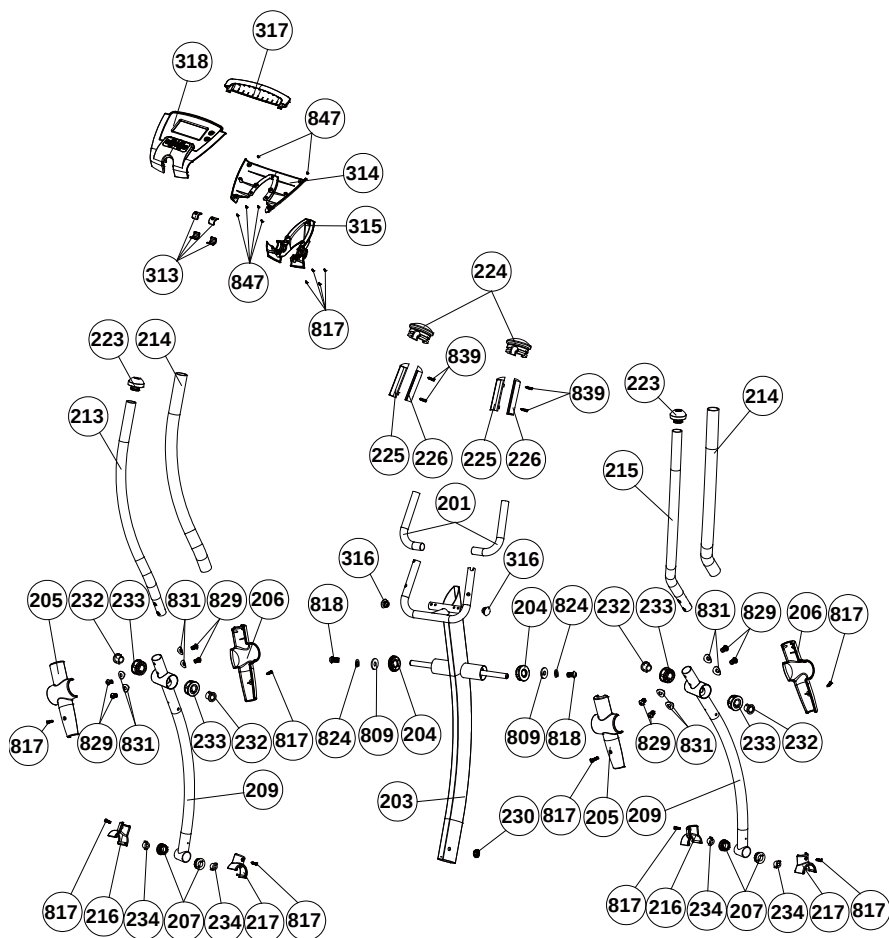
Увага: неправильне і / або надмірне тренування може викликати ризик отримання травми.

Монтажна схема



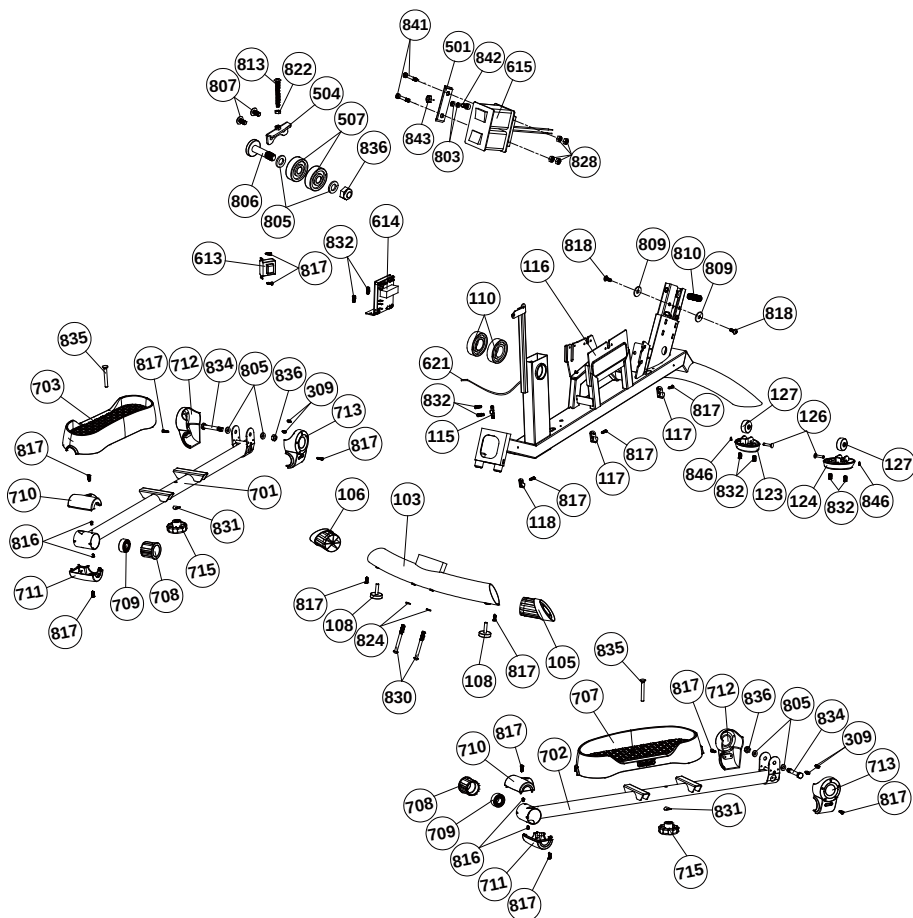
Тренажер в розібраному вигляді

1.



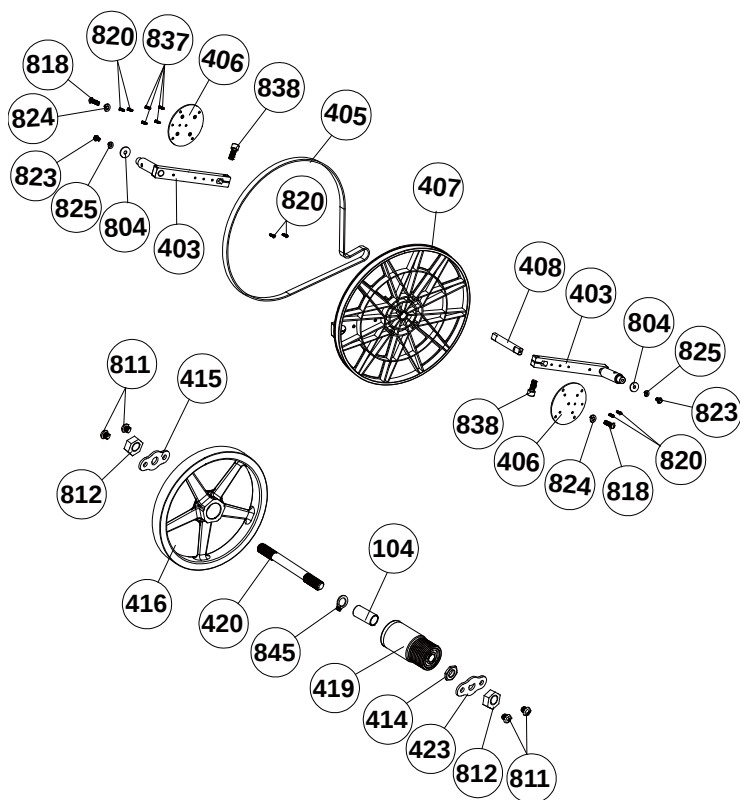
Тренажер в розібраному вигляді

2.



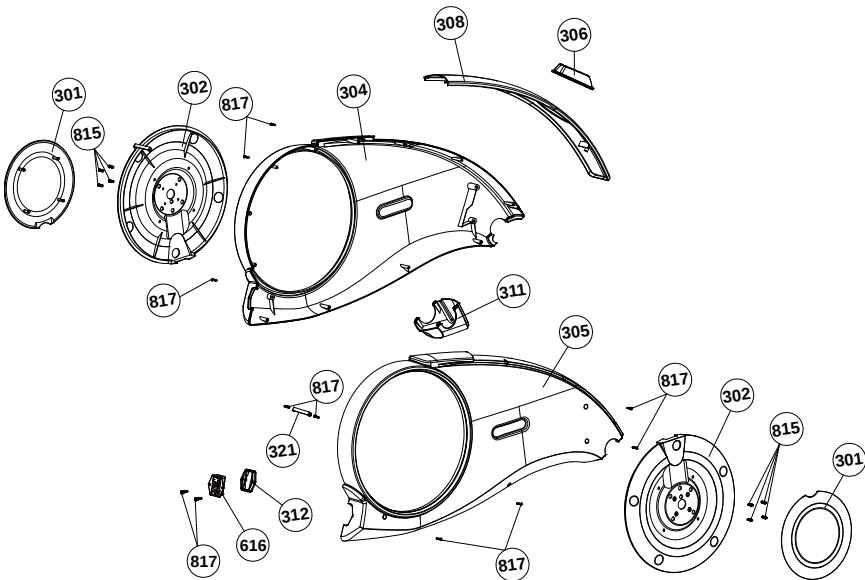
Тренажер в розібраному вигляді

3.



Тренажер в розібраному вигляді

4.



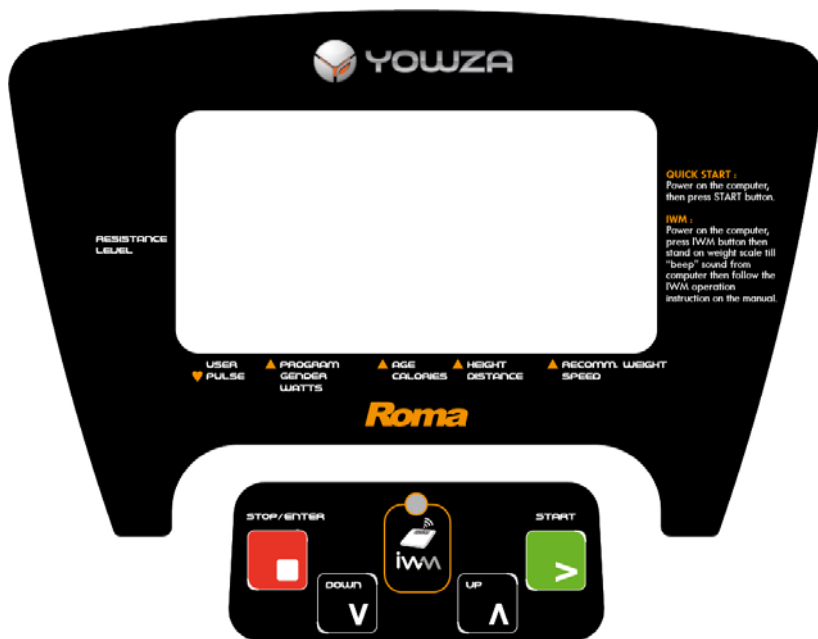
Перелік запасних частин

No.	Найменування	Кількість
IT106IWM-101	Накладка	1
IT106IWM-102	Накладка -клавіатура	1
IT106IWM-103	Задня труба стабілізатора	1
IT106IWM-104	Колінчаста втулка ID20XOD26XT6.5	1
IT106IWM-105	Кришка трубки заднього стабілізатора - права	1
IT106IWM-106	Кришка трубки заднього стабілізатора - ліва	1
IT106IWM-108	Задня трубка стабілізатора регулювання	2
IT106IWM-110	6004 Підшипник	2
IT106IWM-115	Тримач датчика швидкості	1
IT106IWM-116	Основна рама	1
IT106IWM-117	Затиск для проводу -OD12X12X31	2
IT106IWM-118	Затиск для проводу -OD7X10X24	1
IT106IWM-123	Кришка трубки переднього стабілізатора - ліва	1
IT106IWM-124	Кришка трубки переднього стабілізатора -права	1
IT106IWM-126	Болт M6X35X10	1
IT106IWM-127	Ролики	2
IT106IWM-201	Піновалик рукоятки виміру пульсу	2
IT106IWM-203	Стійка	1
IT106IWM-204	Вертикальна вісь втулки D14XOD42XT9	2
IT106IWM-205	Кришка рукоятки-задня	2
IT106IWM-206	Кришка рукоятки-передня	2
IT106IWM-207	Втулка підшипника нижньої рукоятки-1	4
IT106IWM-209	Нижня труба рукоятки	2
IT106IWM-213	Рухома рукоятка–верхня-ліва	1
IT106IWM-214	Піновалик	2
IT106IWM-215	Рухома рукоятка–верхня-права	1
IT106IWM-216	Нижня рукоятка–кришка-ліва	2
IT106IWM-217	Нижня рукоятка–кришка-права	2
IT106IWM-223	Торцева кришка рукоятки	2
IT106IWM-224	Фіксована торцева кришка рукоятки -верхня	2
IT106IWM-225	Кришка датчику пульсу – верхня	2
IT106IWM-226	Кришка датчику пульсу – нижня	2
IT106IWM-230	Вставка стійки консолі	1
IT106IWM-232	Втулка підшипника рухомої рукоятки –верхня-1	4
IT106IWM-233	Втулка підшипника рухомої рукоятки –верхня -2	4

IT106IWM-234	Втулка підшипника нижньої рукоятки -2	4
IT106IWM-301	Бокова кришка зовнішня	2
IT106IWM-302	Диск кривошипу	2
IT106IWM-304	Основна кришка -ліва	1
IT106IWM-305	Основна кришка -права	1
IT106IWM-306	Вертикальна нижня кришка	1
IT106IWM-308	Кришка ланцюга -верхня	1
IT106IWM-309	Пластикова вставка	4
IT106IWM-311	Кришка трубки переднього стабілізатора	1
IT106IWM-312	Кришка роз'єму живлення	1
IT106IWM-313	Тримач консолі	4
IT106IWM-314	Нижній корпус консолі	1
IT106IWM-315	Нижня кришка корпусу консолі	1
IT106IWM-316	Фіксована торцева кришка рукоятки -нижня	2
IT106IWM-317	Верхня кришка корпусу консолі	1
IT106IWM-318	Верхній корпус консолі включаючи панель комп'ютера	1
IT106IWM-321	З'єднувальна пластина кришки ланцюга	1
IT106IWM-403	Монтаж кривошипу підніжки	2
IT106IWM-405	Приводний ремінь	1
IT106IWM-406	Пластина колінчастого валу	2
IT106IWM-407	Шків приводного ременю	1
IT106IWM-408	Колінчастий вал	1
IT106IWM-414	Гвинт M10	1
IT106IWM-415	Кільцеподібний тримач маховика -лівий 48X24 T-2.5	1
IT106IWM-416	Маховик	1
IT106IWM-417	Алюмінієвий диск -OD255X3	1
IT106IWM-419	Шків приводного ременю маховика	1
IT106IWM-420	Вісь маховика M10X100.8	1
IT106IWM-421	6000 Підшипник	2
IT106IWM-423	D-образний тримач маховика -правий 48X24 T-2.5	1
IT106IWM-502	Кронштейн	1
IT106IWM-504	Регулятор натяжного кронштейну	1
IT106IWM-507	6300 Підшипник	2
IT106IWM-508	Двигун	1
IT106IWM-509	Серводвигун з'єднувальної ланки	1
IT106IWM-510	З'єднувальна ланка	1
IT106IWM-601	8-контактний провід - верхній	1
IT106IWM-602	8-контактний провід -нижній	1

IT106IWM-603	Провід електроживлення	1
IT106IWM-605	Дріт виміру пульсу	2
IT106IWM-615	Серводвигун прямий	1
IT106IWM-621	Дріт датчику швидкості	1
IT106IWM-701	Труба підніжки- ліва	1
IT106IWM-702	Труба підніжки - права	1
IT106IWM-703	Підніжка - ліва	1
IT106IWM-707	Підніжка - права	1
IT106IWM-708	Тримач підшипника- ID40XOD47X39	2
IT106IWM-709	2203 Підшипник	2
IT106IWM-710	Задня кришка задньої труби підніжки-верхня	2
IT106IWM-711	Задня кришка задньої труби підніжки -нижня	2
IT106IWM-712	Передня кришка передньої труби підніжки –ліва	2
IT106IWM-713	Передня кришка передньої труби підніжки -права	2
IT106IWM-715	Фіксатор підніжки	2
IT106IWM-804	Шайба § 6.4X24X2	2
IT106IWM-805	Шайба § 10X20X1.5	6
IT106IWM-806	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою (CAP)-M10X45	1
IT106IWM-807	Гвинт M5X8	2
IT106IWM-809	Шайба § 8X23X2	4
IT106IWM-810	Гвинт з шестигранною головкою -M12X50	1
IT106IWM-811	Гвинт M6X6	4
IT106IWM-812	Тонка гайка M10	3
IT106IWM-813	Гвинт M4X45	1
IT106IWM-815	Гвинт M4X12	8
IT106IWM-816	Гвинт M4X8	4
IT106IWM-817	Гвинт M4X15	42
IT106IWM-818	Гвинт -M8X15	14
IT106IWM-820	Спеціальний гвинт M6X15	6
IT106IWM-822	Тонка гайка M14	1
IT106IWM-823	Зовнішній гвинт з шестигранною головкою -M6X14	2
IT106IWM-824	Пружинна шайба § 8X14X2	12
IT106IWM-825	Пружинна шайба § 6X10X1	2
IT106IWM-829	Гвинт M8X12	8
IT106IWM-830	Гвинт M8X85	2
IT106IWM-831	Крива шайба § 8.5X20.5X2	10
IT106IWM-832	Гвинт M5X14	8
IT106IWM-834	Гвинт M10X67	2

IT106IWM-835	М8Х65 Болт	2
IT106IWM-836	Контргайка М10	3
IT106IWM-837	Спеціальний гвинт М5Х30	4
IT106IWM-838	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою М8Х30	2
IT106IWM-839	Гвинт М3.5Х16	4
IT106IWM-844	Гвинт з шестигранною головкою (CAP)-М10Х78	1
IT106IWM-845	Затискач М10	1
IT106IWM-846	Затискач М5	2
IT106IWM-847	Гвинт М4Х8	11
IT106IWM-848	Шайба $\varnothing$ 10Х26Х2	2
IT106IWM-849	Натискна пружина $\varnothing$ 1.5Х15Х25Х5	1
IT106IWM-850	Гвинт з шестигранною головкою -М6Х50	1
IT106IWM-851	Гвинт М5Х10	4
IT106IWM-852	Шайба $\varnothing$ 6Х13Х1.5	2
IT106IWM-853	Контргайка М6	1
IT106IWM-854	Затискач М6	1
IT106IWM-855	Гвинт М3Х14	1
IT106IWM-859	Шайба $\varnothing$ 8Х17Х1.5	4
IT106IWM-901	IWM ваги	1
IT106IWM-902	Набір комплектуючих	1



QUICK START :
Power on the computer,
then press START button.

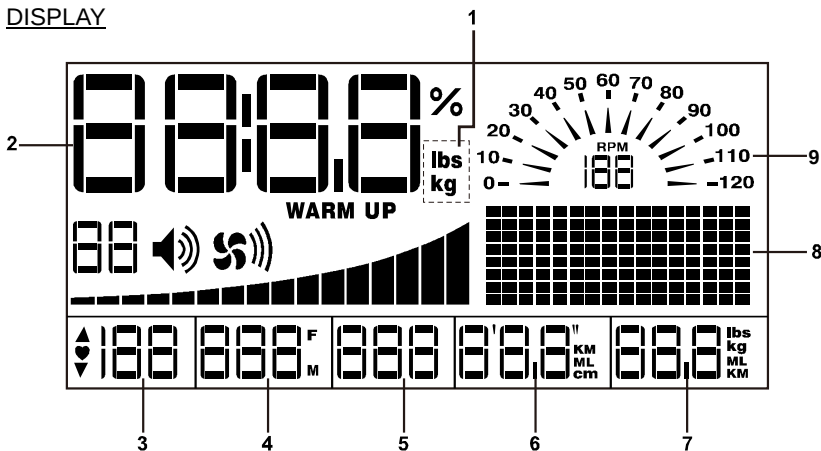
IWM :
Power on the computer,
press IWM button then
stand on weight scale till
"beep" sound from
computer then follow the
IWM operation
instruction on the manual.

START 	Кнопка START		Кнопка збільшення опіру / up
	Натисніть кнопку START, щоб почати тренування		Натисніть кнопку для збільшення рівня опіру або налаштування програми.
STOP/ENTER 	Кнопка СТОП / ВВЕСТИ// STOP / ENTER		Кнопка зменшення опіру /down
	Натисніть кнопку СТОП, щоб призупинити тренування. Натисніть кнопку СТОП двічі, програма повертається в режим тренування. Натисніть кнопку ВВЕСТИ, щоб підтвердити установку програми.		Натисніть на кнопку, щоб зменшити рівень опіру або налаштувати програму.
			Кнопка IWM програма
			Натисніть кнопку, щоб запустити програму IWM



Перед складанням або використанням фітнес-обладнання, будь ласка, уважно ознайомтеся із запобіжними засобами в інструкції складання.

DISPLAY



Діапазон відображення опіру становить від 1 до 24

(2) ЧАС / ВАГА(1)

Діапазон відображення часу становить від 0:00 до 99:00. Початковий час є "32:00"

Діапазон відображення ваги становить від 20,0 до 220,0 кг. Початкова вага 60,0 кг

(3)КОД КОРИСТУВАЧА /ПУЛЬС

За допомогою кнопок вгору / вниз, оберіть програмний код від U1 до U7.

Діапазон Індикатора пульсу складає від 0 до 199 уд/хв.

(4 ПРОГРАМА/СТАТЬ/ВАТИ

Діапазон програм від P01 до P13

Після вибору користувача, натисніть кнопку ВГОРУ / ВНИЗ, щоб вибрати свою стать. Діапазон показника ВАТИ становить від 10 до 400.

(5) ВІК/ КАЛОРІЇ

Діапазон віку становить від 10 до 99.

Початковий вік становить 30 років. Діапазон показнику калорій становить від 0 до 990

(6) ЗРІСТ/ ВІДСТАНЬ

Діапазон відображення зросту становить від 50 до 220 см. Початковий зріст 160 см.

Діапазон відображення відстані від 0,0 до 99,9 км; миль.

(7) РЕКОМ.ВАГА /ШВИДКІСТЬ

Рекомендований вага тіла на основі стандартного ІМТ (індекс маси тіла). Для перемикання з метричної на англійську мову дисплея будь ласка, прочитайте главу «перехід на англійську мову».

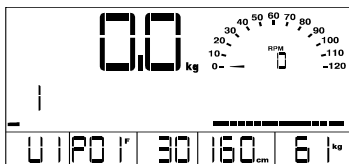
(9) Показник кількості оборотів/хв.RPM (18)

Діапазон відображення оборотів в хвилину становить від 0 до 120.

ВКЛЮЧЕННЯ

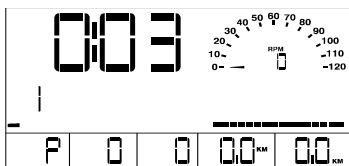
Після підключення кабелю живлення, ЖК-екран загорасться. Відображення "TIME"/"ЧАС" буде блимати разом з "WEIGHT"/"ВАГА" 0.0 кг.

Для перемикаання назад в стан включення живлення після того, як тренажер вже використовувався, натисніть кнопку зупинки двічі.



ШВИДКИЙ СТАРТ

Коли комп'ютер перебуває в режимі готовності, натисніть кнопку Пуск, щоб активувати Програму Швидкого Старту, рахування «ЧАС», «ВІДСТАНЬ» і «КАЛОРІЇ» розпочнеться, коли ви починаєте тренування.

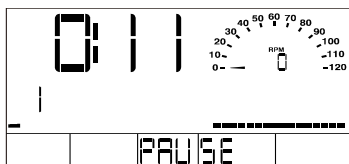


РЕЖИМ СНУ

При включенні тренажера, комп'ютер автоматично перейде в РЕЖИМ СНУ, якщо він не використовується протягом 3-х хвилин, натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до режиму тренування.

ПАУЗА

Якщо в програмі, не крутити педалі тренажера протягом 30 секунд, датчик швидкості розташований всередині тренажера не зможе знайти будь-якого сигналу ОБОРОТИ/ХВ., консоль перейде в режим ПАУЗИ. Під час режиму паузи, якщо ви почнете крутити педалі тренажера або натисніть кнопку СТАРТ, консоль повернеться в режимі програми і можна буде продовжити обрану програму. Натисніть кнопку СТОП, щоб призупинити програму, натисніть кнопку СТОП двічі, і дисплей повернеться в режим готовності.



ПАРАМЕТРИ КОРИСТУВАЧА

"ВАГА" КОРИСТУВАЧА

Після того, як користувач натискає на кнопку "IWM" на консолі, показник "WEIGHT"/"ВАГА" буде блимати, індикатор IWM також буде блимати, користувач може ввести вагу ручну. Натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ, щоб відрегулювати вагу користувача, а потім натисніть кнопку ВВЕСТИ, щоб підтвердити. Користувач також може ввести вагу шляхом бездротової передачі з IWM ваг. Після установки ваги, профіль перейде на наступний крок.

"КОД" КОРИСТУВАЧА

Після того, як вага користувача встановлена, показник "USER"/«КОРИСТУВАЧ» буде блимати, вам потрібно буде вибрати код користувача, спочатку натисніть кнопку ВГОРУ / ВНИЗ, щоб вибрати для користувача код від U1 до U7. Це показано на дисплеї SPEED/ШВИДКІСТЬ. Натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження коду користувача. Після установки, профіль перейде до наступного кроку.

"СТАТЬ" КОРИСТУВАЧА

Після визначення коду користувача, значок GENDER/СТАТЬ буде відображатися на дисплеї, натисніть кнопку UP/DOWN//ВГОРУ/ВНИЗ для перемикання статі чоловік/жінка, а потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, щоб вибрати стать.

"ВІК" КОРИСТУВАЧА

Після того, як СТАТЬ було встановлено, на дисплеї SPEED/ШВИДКІСТЬ покаже вік або попередню установку і почне блимати. Натисніть кнопку UP/DOWN//ВГОРУ/ВНИЗ, щоб налаштувати показник віку користувача і натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

"ЗРІСТ " КОРИСТУВАЧА

Після того, як вік користувача встановлено, на дисплеї HEIGHT/ЗРІСТ покаже 160см або попередню установку і почне блимати. Натисніть кнопку UP/DOWN//ВГОРУ/ВНИЗ для настройки показника зросту, а потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

РЕКОМЕНДОВАНА ВАГА

Після того, як зріст користувача встановлено, дисплей RECOM.WEIGHT/РЕКОМ.ВАГА покаже рекомендувану вагу користувача, що розрахована на основі зросту користувача та стандартного індексу маси тіла. Ви також можете натиснути кнопку up/down//вгору/вниз, щоб відрегулювати рекомендувану вагу тіла, а потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження.

P 01- P 13 ВИБІР ПРОГРАМИ

Після того, як рекомендована вага була встановлена, і натиснута кнопка «ENTER»/«ВВЕСТИ» для підтвердження, на дисплеї буде відображено "P01", натисніть кнопку "UP"/ВГОРУ і "DOWN"/ВНИЗ, щоб вибрати з P01 до P13. Потім натисніть кнопку «ENTER»/ВВЕСТИ для підтвердження і збереження.

ПОСЛІДОВНІСТЬ ОПЕРАЦІЙ ПРОГРАМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО УПРАВЛІННЯ ВАГОЮ (IWM PROGRAM)

1. Увімкніть живлення устаткування. Натисніть кнопки навантаження ВГОРУ/ВНИЗ//UP/DOWN, щоб вибрати певний ідентифікатор користувача (між U1 до U7). Натисніть на кнопку "IWM" на консолі, індикатор почне блимати. Миготливе світло кнопки IWM означає, що консоль чекає сигналу вимірювання ваги користувача з ваг. Стійте на вагах нерухомо, поки на дисплеї з'явиться показник ваги тіла 3 рази. Вага тіла буде передаватися на дисплей консолі автоматично. Кнопка IWM перестане блимати і буде один звуковий сигнал після того, як будуть отримані дані про вагу користувача. Ви побачите вагу користувача записану на екрані консолі.

Тепер вам потрібно встановити стать користувача. Натисніть кнопки ВГОРУ/ВНИЗ//UP/DOWN, щоб змінити стать між чоловіком і жінкою. Натисніть кнопку ВВЕСТИ/ENTER для підтвердження вибору.

2. Далі встановлюється вік користувача. За замовчуванням встановлен вік 35, натискайте кнопки ВГОРУ/ВНИЗ//UP/DOWN для регулювання віку користувача. Натисніть кнопку ВВЕСТИ/ENTER для підтвердження.

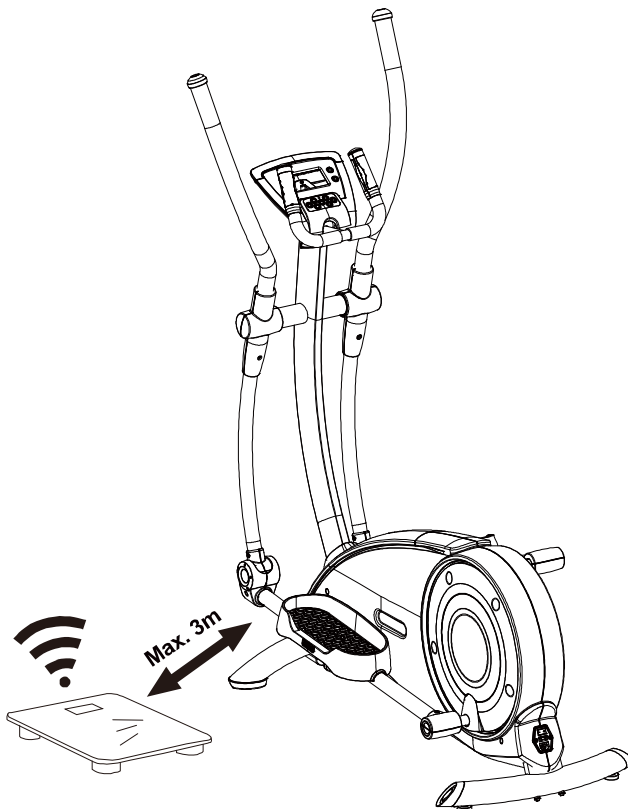
3. Тепер встановіть зріст користувача. Натисніть кнопки ВГОРУ/ВНИЗ//UP/DOWN для регулювання зросту, потім натисніть кнопку ВВЕСТИ/ENTER для підтвердження.

4. Після того, як закінчили настройки, консоль буде відображати рекомендувану вагу користувача на "RECOM.", яка розрахована по зросту користувача на основі стандартного індексу маси тіла. Ви можете порівняти точну вагу тіла і рекомендовану вагу тіла. Консоль також буде автоматично генерувати індивідуальну програму тренування з урахуванням калорій. Все, що вам потрібно зробити зараз, це натиснути кнопку СТАРТ/START і насолоджуватися тренуванням. Після запуску програми вправ, буде зворотний відлік калорій до нуля. Консоль буде автоматично регулювати навантаження.

5. Ви можете регулювати опір при натисканні відповідних кнопок під час фізичних вправ. Час тренування буде відповідно змінено. Наприклад, якщо ви вручну збільшуєте опір, то час тренування стане коротшим, відповідно. Це тому, що програма калорій встановлена IWM, і як тільки ви збільшуєте опір, час тренування стане коротшим, щоб зберегти ті ж споживані калорії.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP"/СТОП два рази. В кінці програми, коли мета буде досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

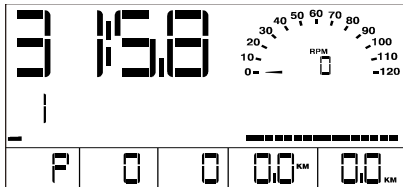
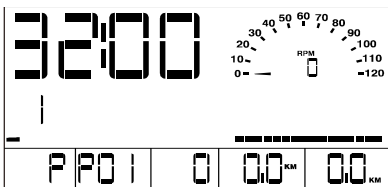
Налаштування IWM ваг



Р 01: Програма встановлення часу

Після того, як ви вибрали "програму встановлення часу-Р01" натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ. "TIME" дисплей покаже час "32:00", натисніть кнопку "UP"/ВГОРУ або "DOWN"/ВНИЗ, щоб налаштувати час, потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку UP/DOWN/ВГОРУ/ВНИЗ. Програма буде відраховувати час, "ВІДСТАНЬ і КАЛОРІЇ" будуть рахуватися.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку STOP/СТОП. Щоб відновити тренування, натисніть кнопку "START"/"Старт". Після відліку часу в кінці програми пролунає звуковий сигнал.



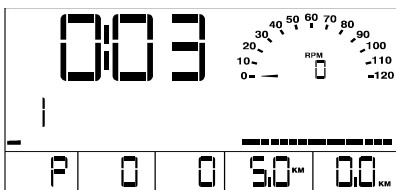
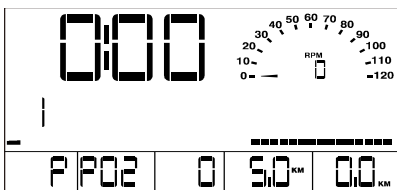
Р 02: Програма встановлення відстані

Після того, як ви вибрали "P02-програму встановлення відстані", "DISTANCE" дисплей покаже настройку відстані - 5, натисніть кнопки "UP"/ВГОРУ або "DOWN"/ВНИЗ, щоб встановити відстань, а потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть кнопку "START"/"Пуск", щоб почати програму фізичних вправ. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку "UP"/ВГОРУ або "DOWN"/ВНИЗ. "DISTANCE"/"ВІДСТАНЬ" програма буде відраховувати задану відстань, «Час і калорії» будуть рахуватися від 0.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП, якщо кнопка

"STOP"/"СТОП" натиснута після припинення програми, комп'ютер повернеться в режим готовності.

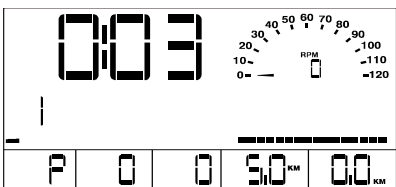
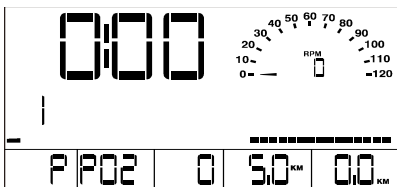
Після відліку часу в кінці програми пролунає звуковий сигнал.



Р 03: Програма встановлення калорій

Після того, як ви вибрали "P03- програму встанови калорій", дисплей покаже калорії - "50", натисніть кнопку "UP"/ВГОРУ або "DOWN"/ВНИЗ, щоб налаштувати показник калорій, а потім натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/"СТАРТ", щоб почати програму фізичних вправ. Щоб збільшити або зменшити опір під час тренування, натисніть кнопку "UP"/ВГОРУ або "DOWN"/ВНИЗ. Калорії будуть відраховуватися, а «Час, Відстань» будуть рахуватися від 0.

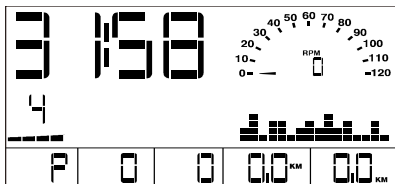
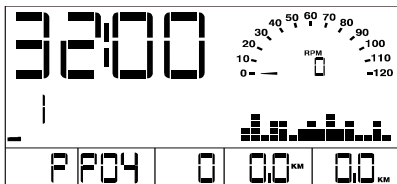
Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP"/СТОП два рази. В кінці програми, коли мета буде досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.



Р 04: Програма мануального режиму

Після того, як користувач вибрав "P04- програма мануального режиму", показник «ЧАС» покаже настройки часу тренування "32:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN, щоб налаштувати час тренування, потім натисніть "ENTER"/ВВЕСТИ" для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/"СТАРТ", щоб почати програму тренування. Дисплей покаже "1". Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN. Час буде відраховуватися, Відстань та Калорії будуть рахуватися від 0.

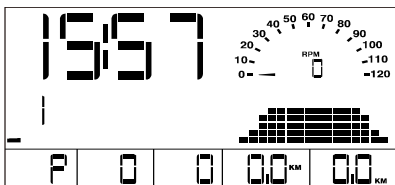
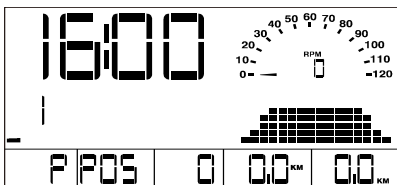
Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP"/СТОП два рази. В кінці програми, коли мета буде досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.



Р 05: Програма спалювання жиру

Після того, як користувач вибрав "Р 05- програма спалювання жиру", показник «ЧАС» покаже настройки часу тренування "16:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN, щоб налаштувати час тренування, потім натисніть "ENTER"/ВВЕСТИ" для підтвердження. Натисніть на кнопку "START"/"СТАРТ", щоб почати програму тренування. Мета програми спалювання жиру здійснювати тренування протягом більш тривалого періоду часу на більш низькому рівні інтенсивності. Це дозволить вам спалювати більше калорій, ніж якби ви використовували програму, яка має більш високі рівні опору протягом коротшого періоду часу. Дисплей буде показувати "1". Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN. Час буде відраховуватися, Відстань та Калорії будуть рахуватися від 0.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP"/СТОП два рази. В кінці програми, коли мета буде досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.



Р 06: Програма «ІНТЕРВАЛ»

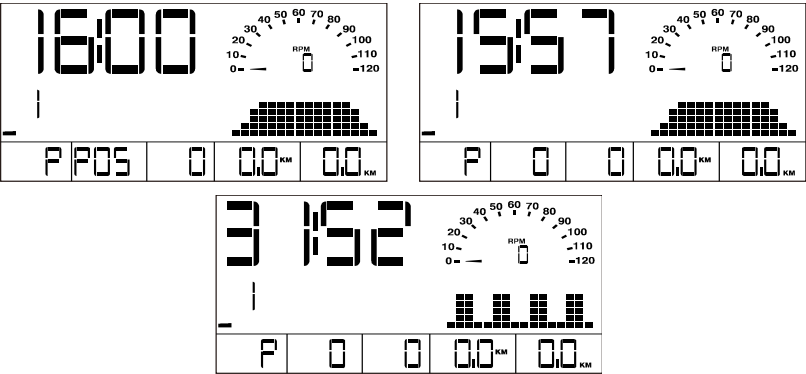
РІВЕНЬ

Після того, як користувач вибрав "Р06 програму ІНТЕРВАЛ", дисплей швидкості покаже "L1"
Натисніть "UP"/ВГОРУ або "DOWN"/ВНИЗ кнопку для регулювання рівня від «L1» до «L8», натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ, щоб продовжити програму.

ЧАС

Після встановлення рівня, натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ". Показник «ЧАС» покаже настройки часу тренування "32:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN, щоб налаштувати час тренування, потім натисніть "ENTER"/ВВЕСТИ" для підтвердження. Натисніть кнопку "START"/"СТАРТ", щоб почати програму тренування. Дисплей покаже обраний рівень. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN. Час буде відраховуватися, Відстань та Калорії будуть рахуватися від 0.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP"/СТОП два рази. В кінці програми, коли мета буде досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.



РІВЕНЬ	ОПІР															
L-1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1
L-2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2
L-3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3
L-4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4

L-5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5
L-6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6
L-7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7
L-8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8

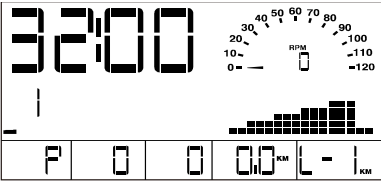
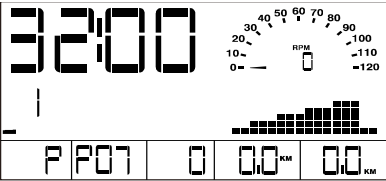
Р 07: Програма «ВИТРИВАЛИСТЬ»

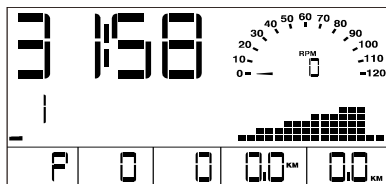
РІВЕНЬ

Після того, як користувач вибрав "Р07 програму ВИТРИВАЛИСТЬ", дисплей покаже "L1"
Натисніть "UP"/ВГОРУ або "DOWN"/ВНИЗ кнопку для регулювання рівня від «L1» до «L8», натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ, щоб продовжити програму.

ЧАС

Після встановлення рівня, натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ". Показник «ЧАС» покаже настройки часу тренування "32:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN, щоб налаштувати час тренування, потім натисніть "ENTER"/ВВЕСТИ" для підтвердження. Натисніть кнопку "START"/"СТАРТ", щоб почати програму тренування. Дисплей покаже обраний рівень. Для збільшення або зменшення опору під час тренування, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN. Час буде відраховуватися, Відстань та Калорії будуть рахуватися від 0.
Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP"/СТОП два рази. В кінці програми, коли мета буде досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.





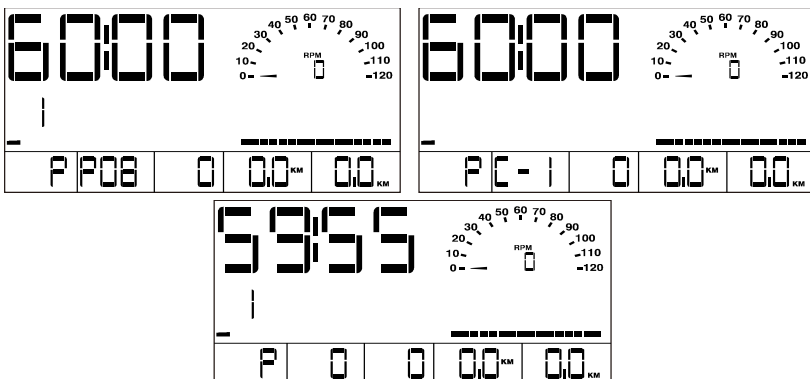
РІВЕНЬ	ОПІР															
L-1	1	1	3	3	3	5	5	5	7	7	7	9	9	9	1	1
L-2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	2	2
L-3	3	3	5	5	5	7	7	7	9	9	9	11	11	11	3	3
L-4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	12	4	4
L-5	5	5	7	7	7	9	9	9	11	11	11	13	13	13	5	5
L-6	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	12	14	14	14	6	6
L-7	7	7	9	9	9	11	11	11	13	13	13	15	15	15	7	7
L-8	8	8	10	10	10	12	12	12	14	14	14	16	16	16	8	8

Р 08: С1 - С5 ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА

Коли користувач вибирає Р08 – індивідуальна програма і натискає кнопку ENTER/ВВЕСТИ, С1 буде відображатися і мигати на дисплеї. Програма може дозволити кожному користувачеві створювати 5 індивідуальних призначених для користувача програм і зберегти налаштування для повторних тренувань. Щоб вибрати програму від С1 до С5, натисніть кнопку UP/DOWN//ВГОРУ/ВНИЗ. Натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження вибору потім продовжити настройку.

Коли буде обрана одна призначена для користувача програма, дисплей буде відображати попередню настройку графіки. Максимальний час тренування кожної програми становить 60 хвилин. Буде зворотний відлік часу від встановленого часу.

Для виходу з призначеної для користувача програми, натисніть кнопку STOP/СТОП двічі. Щоб запустити встановлену програму, натисніть кнопку START/СТАРТ.



Основна індивідуальна програма

Комп'ютер покаже профіль програми з точковою матрицею на дисплеї, коли користувач введе настройки програми P08. Користувачу потрібно вибрати одну призначену програму з C1-C5 і натиснути кнопку ENTER/BBECTИ, щоб встановити. Після того, як користувач встановив час, протягом 60 хвилин, натисніть кнопку ENTER/BBECTИ, щоб увійти в режим настройки рівня опору. На дисплеї перша хвилина точкової матриці блимає. Для регулювання рівня опору натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN. Потім натисніть кнопку ENTER/BBECTИ для зберігання налаштування та продовження налаштування програми на наступну хвилину і т.д.

Після настройки часу і рівня опору, натисніть кнопку START/CTAPT, щоб активувати статус.

Натисніть на кнопку "START"/"CTAPT", щоб почати програму фізичних вправ. На дисплеї з'явиться статус рівня опору, встановлений користувачем.

Для збільшення або зменшення опору під час тренування в програмі, натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN. Буде зворотний відлік часу від встановленого часу. Відстань та Калорії будуть рахуватися від 0.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP"/СТОП двічі. В кінці програми, коли мета досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

Р 09: Програма цільового пульс контролю

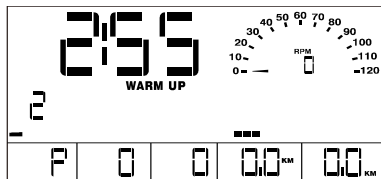
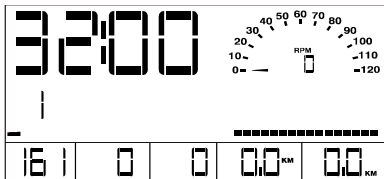
Встановлення пульсу

Після того, як користувач вибрав "P07 програма цільового пульс контролю", дисплей покаже "157". Натисніть "UP"/ВГОРУ або "DOWN"/ВНИЗ кнопку для регулювання показника пульсу, після встановлення пульсу, натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ, щоб продовжити налаштування.

Час

Після того, як користувач вибрав "P07 програма цільового пульс контролю", дисплей покаже настройки часу тренування "32:00", натисніть кнопку ВГОРУ/ВНИЗ/UP/DOWN, щоб налаштувати час тренування, потім натисніть "ENTER"/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть кнопку "START"/"СТАРТ", щоб почати програму тренування.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP"/СТОП двічі. В кінці програми, коли мета буде досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.



РОЗМИНКА – Цільова зона пульсу

Після завершення налаштування часу і запуску програми, є в цілому 3 хвилини секції розминки. Секція WARM UP/РОЗМИНКА допоможе вам досягти цільової зони пульсу. Опір почнеться з 2. При запуску секції "warm up"/розминка, дисплей покаже слова "warm up"/розминка три рази.

Коли користувач використовує програму "розминка – цільова зона пульсу", Відстань та Калорії будуть рахуватися від 0. Комп'ютер визначить пульс користувача і буде порівнювати його із заданим показником нормального пульсу через кожні 15 секунд. Програма розминки (3 хвилини) буде вести зворотний відлік від заданого часу. Якщо фактичний пульс не досягне цільової зони пульсу, опір буде збільшуватися на один рівень кожні 15 секунд.

Якщо комп'ютер не виявляє фактичний ПУЛЬС користувача, комп'ютер призупинить функцію порівняння і зупинить збільшення опору. На дисплеї з'явиться "NO PULSE"/НІМАЄ ПУЛЬСУ. Коли комп'ютер виявляє, що фактична частота пульсу досягла мінімального показника цільового пульсу тренування в секції "розминка", зростання опору буде зупинено і тренування буде продовжено в тому ж опорі 3 хвилини, поки розминка не буде завершена, а потім комп'ютер перейде в програму цільового пульсу.

Якщо ви не можете досягти показника мінімального цільового пульсу протягом 3 хвилин, програма розминки триватиме у наступні 3 хвилини. Якщо під час другої розминки користувач

як і раніше не може досягти показника мінімального цільового пульсу, комп'ютер буде продовжувати тренування у програмі розминки ще протягом 3 хвилин. Якщо під час третьої розминки користувач досі не може досягти показника мінімального цільового пульсу, прозвучить звуковий сигнал, тим часом програма зупиниться, і дисплей покаже "FAIL/Помилка, через 10 секунд, програма знову повернеться до режиму тренування.

Основна програма цільового пульсу

Після того, як фактична частота пульсу досягає мінімального цільового пульсу тренування і завершає розминку, комп'ютер переходить в основну програму і час буде мати зворотний відлік від заданого часу. Під час основної програми, комп'ютер визначатиме частоту пульсу користувача кожні 15 секунд. ОПІР, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ - буде продовжено відлік з розділу "розминка" в програму цільового пульсу. Щоб збільшити або зменшити обраний пульс під час тренування, натисніть кнопку "UP/DOWN"/"Вгору і вниз".

Якщо комп'ютер не виявляє дійсну частоту пульсу користувача, комп'ютер призупинить функцію порівняння і зупинить збільшення опору. На дисплеї з'явиться "NO PULSE"/НЕМАЄ ПУЛЬСУ.

Якщо фактична частота пульсу не може досягти максимальної частоти цільового пульсу, рівень опору буде збільшено на 1 рівень кожні 15 секунд, поки частота пульсу не досягне максимального цільового пульсу.

Якщо фактичний пульс вище, ніж максимальна частота цільового пульсу, то опір буде зменшено на 1 рівень кожні 15 секунд, поки фактична частота пульсу не відповідатиме максимальній частоті цільового пульсу.

Якщо фактичний пульс вище, ніж максимальна частота цільового пульсу протягом 3 хвилин або більше, встановлений час буде вести зворотний відлік до кінця, комп'ютер зупинить програму цільового пульсу, а потім почне функцію «заминка» .

ЗАМИНКА –Програма цільового пульсу

Після завершення програми цільового пульсу, коли пройде зворотний відлік часу до нуля, на одну хвилину наступить програма «заминка». Дисплей покаже "COOL"/заминка протягом 10 секунд та почне блимати. Опір повернеться до рівня 1, відлік часу буде з 1:00 (в тому числі відображення 10 секунд «заминки»).

Коли комп'ютер починає програму заминки, опір повернеться до "1" рівня, "відстань і калорії" триватимуть на дисплеї програми цільового пульсу і відлік буде продовжено.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Натисніть кнопку "STOP"/СТОП два рази, і програма повернеться до режиму тренування.

Кнопки "UP, DOWN, START, MODE"/ВГОРУ, ВНИЗ, СТАРТ, РЕЖИМ не працюють в програмі "заминка".

Р 10: Програма цільового діапазону

"Макс.Цільовий Показник",% має 3 регулярних режима в програмі цільового діапазону. Коли користувач вводить інформацію про вік, програма автоматично встановлює розрахункову максимальну частоту пульсу.

Коли користувач вибирає Р10 - програму цільового діапазону і натискає кнопку ENTER/ВВЕСТИ, на дисплей буде показувати "65%". Натисніть кнопку UP/DOWN// ВГОРУ/ВНИЗ, щоб вибрати і налаштувати «Макс.Цільовий Показник»: 65%, 75% або 85%. Після настройки Макс.Цільового Показника натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ, щоб продовжити установку програми.

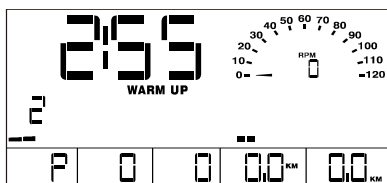
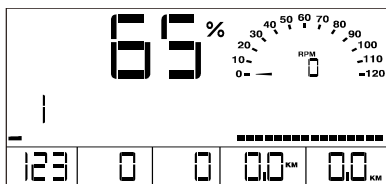
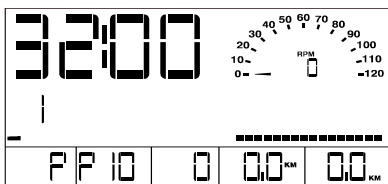
Цільові діапазони:

65%: Здоров'я/Спалювання жиру

75%: Фітнес/Корекція фігури

85%: Інтенсивність

Після того, як ви встановите Макс.Цільовий Показник і натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, дисплей покаже встановлений час тренування "32:00". Натисніть кнопку UP/DOWN //ВГОРУ,ВНИЗ для регулювання часу тренування, потім натисніть ENTER/ВВЕСТИ для підтвердження. Натисніть кнопку START/СТАРТ, щоб почати програму фізичних вправ.



РОЗМИНКА – Програма цільового діапазону

Після завершення налаштування часу натисніть кнопку START/СТАРТ, щоб запустити програму. Розділ розминки триватиме 3 хвилини. зворотний відлік розділу почнеться від 3-х хвилин. РОЗМИНКА допоможе вам досягти мінімальної цільової частоти пульсу. При запуску "розминки", дисплей покаже слова "WARM UP"/РОЗМИНКА три рази. Час буде мати зворотний відлік від заданого часу, "ВІДСТАНЬ" і "КАЛОРІЇ" будуть відраховуватися від 0. Комп'ютер визначить частоту пульсу користувача і буде порівнювати із заданим нормальним показником пульсу кожні 15 секунд.

Протягом 3 хвилин розминки, заданий час буде мати зворотний відлік і "ВІДСТАНЬ і КАЛОРІЇ" будуть відраховуватися від 0. Якщо фактична частота пульсу не досягає частоти цільового пульсу, опір буде збільшуватися на 1 рівень кожні 15 секунд.

Якщо комп'ютер не виявляє дійсну частоту пульсу користувача, комп'ютер призупинить функцію порівняння і зупинить збільшення опору. На дисплеї з'явиться "NO PULSE"/НЕМАЄ ПУЛЬСУ.

Коли комп'ютер виявляє, що фактична частота пульсу досягає мінімальної частоти цільового пульсу в процедурі "Розминка", опір зупинить зростання і буде продовжувати в тому ж опорі протягом 3 хвилини поки розминка не буде завершена, а потім перейде в основну програму цільового діапазону.

Якщо ви не можете досягти мінімальної частоти цільового пульсу протягом 3 хвилин, програма буде продовжувати наступні 3 хвилини розділ розминки. Якщо у другий раз користувач все ще не може досягти мінімальної частоти цільового пульсу, комп'ютер буде продовжувати розминку ще протягом 3 хвилин. Якщо після третьої спроби програма досі не може довести фактичну частоту пульсу до мінімальної частоти цільового пульсу, комп'ютер подасть звуковий сигнал, тим часом програма зупиниться і дисплей покаже "FAIL"/ПОМИЛКА. Через 10 секунд програма повернеться в режим готовності.

Основна програма цільового діапазону

Після того, як фактична частота пульсу досягає мінімального цільового пульсу тренування і завершає розминку, комп'ютер переходить в основну програму і час буде мати зворотний відлік від заданого часу. Під час основної програми, комп'ютер визначатиме частоту пульсу користувача кожні 15 секунд. ОПІР, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ - буде продовжено відлік з розділу "розминка" в програму цільового діапазону.

Якщо комп'ютер не виявляє дійсну частоту пульсу користувача, комп'ютер призупинить функцію порівняння і зупинить збільшення опору. На дисплеї з'явиться "NO PULSE"/НЕМАЄ ПУЛЬСУ.

Якщо фактична частота пульсу не може досягти максимальної частоти цільового пульсу, рівень опору буде збільшено на 1 рівень кожні 15 секунд, поки частота пульсу не досягне максимального цільового пульсу.

Якщо фактичний пульс вище, ніж максимальна частота цільового пульсу, то опір буде зменшено на 1 рівень кожні 15 секунд, поки фактична частота пульсу не відповідатиме максимальній частоті цільового пульсу.

Якщо фактичний пульс вище, ніж максимальна частота цільового пульсу протягом 3 хвилин або більше, встановлений час буде вести зворотний відлік до кінця, комп'ютер зупинить програму цільового діапазону, а потім почне функцію «заминка» .

Р11: 30 Хвилин - Програма інтенсивного інтервалу

Коли користувач вибрав Р11 -30 хвилин – програму інтенсивного інтервалу і натиснув кнопку

ENTER/ВВЕСТИ на дисплеї буде відображатися спочатку L-1. Щоб вибрати рівень програми з L1 до

L3, натисніть кнопку UP/DOWN/ВГОРУ/ВНИЗ, а потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, щоб

зберегти настройку таким чином, щоб продовжити налаштування програми.

РІВЕНЬ	ЧАС / ХВ	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
L-1	ОПІР	2	2	2	3	3	4	5	6	7	7	4	4	4	5	6
L-2	ОПІР	3	4	4	4	5	6	7	8	9	9	6	6	6	7	8
L-3	ОПІР	5	6	6	6	7	8	8	10	11	11	8	8	8	9	10

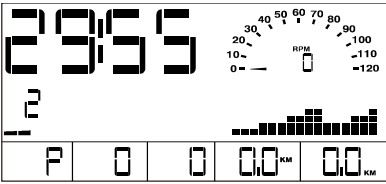
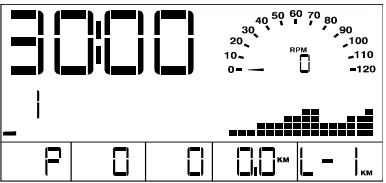
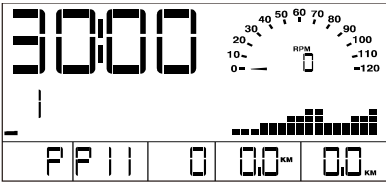
РІВЕНЬ	ЧАС/ ХВ	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
L-1	ОПІР	7	7	4	4	4	5	6	7	7	4	3	3	2	2	2
L-2	ОПІР	9	9	6	6	6	7	8	9	9	6	5	5	4	4	4
L-3	ОПІР	5	6	6	6	7	8	8	10	11	11	8	8	8	9	10

Коли користувач натискає на кнопку START/СТАРТ, на дисплеї відображається профіль опору на основі індивідуальних налаштувань користувача.

Для регулювання опору, натисніть кнопку UP and DOWN/вгору і вниз, програма буде мати зворотний відлік часу від встановленого часу і «відстань і калорії» будуть відраховуватися від нуля.

При запуску програми, натисніть кнопку STOP/СТОП, щоб призупинити програму, програма увійде в режим ГОТОВНОСТІ, коли користувач натисне кнопку STOP/СТОП, два рази.

Коли було закінчено відлік встановленого часу, дисплей зупинить програму разом зі звуковим сигналом.



Р 12: 45 Хвилин – Програма кардіо тренування

Коли користувач вибрав Р12 -45 хвилин – програму кардіо тренування і натиснув кнопку

ENTER/ВВЕСТИ на дисплеї буде відображатися спочатку L-1. Щоб вибрати рівень програми з L1 до

L3, натисніть кнопку UP/DOWN/ВГОРУ/ВНИЗ, а потім натисніть кнопку ENTER/ВВЕСТИ, щоб

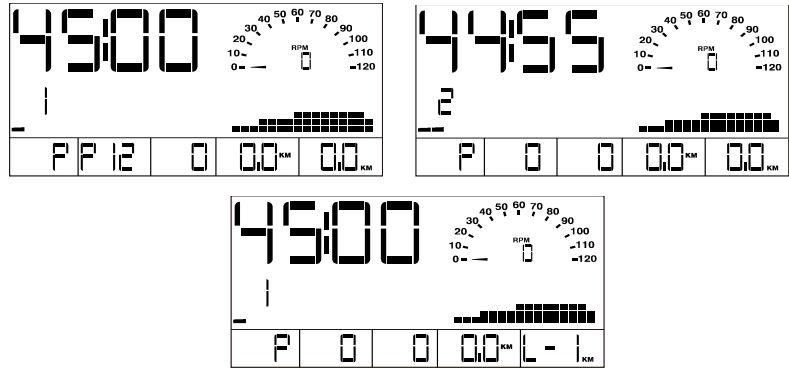
зберегти настройку таким чином, щоб продовжити налаштування програми.

РІВЕНЬ	ЧАС/ХВ	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		5	4	3	2	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1
L-1	ОПІР	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5
L-2	ОПІР	3	3	4	4	4	5	6	6	6	7	7	7	7	6	6
L-3	ОПІР	4	5	5	5	5	6	7	7	8	8	8	8	8	8	7

РІВЕНЬ	ЧАС/ХВ	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
		0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	9	8	7	6
L-1	ОПІР	4	4	4	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4
L-2	ОПІР	6	5	5	5	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	5

L-3	ОПІР	7	6	6	6	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	6
-----	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

РІВЕНЬ	ЧАС/ХВ	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
L-1	ОПІР	4	4	4	5	5	6	6	6	6	5	4	3	2	2	2
L-2	ОПІР	5	5	6	6	6	7	7	7	7	6	5	4	3	3	3
L-3	ОПІР	6	6	7	7	8	8	8	8	8	7	6	6	4	4	4



Коли користувач натискає на кнопку START/СТАРТ, на дисплеї відображається профіль опору на основі індивідуальних налаштувань користувача.

Для регулювання опору, натисніть кнопку UP and DOWN/вгору і вниз, програма буде мати зворотний відлік часу від встановленого часу і «відстань і калорії» будуть відраховуватися від нуля.

При запуску програми, натисніть кнопку STOP/СТОП, щоб призупинити програму, програма увійде в режим ГОТОВНОСТІ, коли користувач натисне кнопку STOP/СТОП, два рази.

Коли було закінчено відлік встановленого часу, дисплей зупинить програму разом зі звуковим сигналом.

Р 13: ВАТ – Програма управління потужністю

ВАТ налаштування

Після того, як користувач вибрав "P13" і натиснув кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ, дисплей "ВАТ" покаже цифру за замовчуванням "110". Натисніть кнопку "up and down"/"вгору і вниз" для регулювання "ват" значення, натисніть кнопку "Enter"/ввести, щоб продовжити програму.

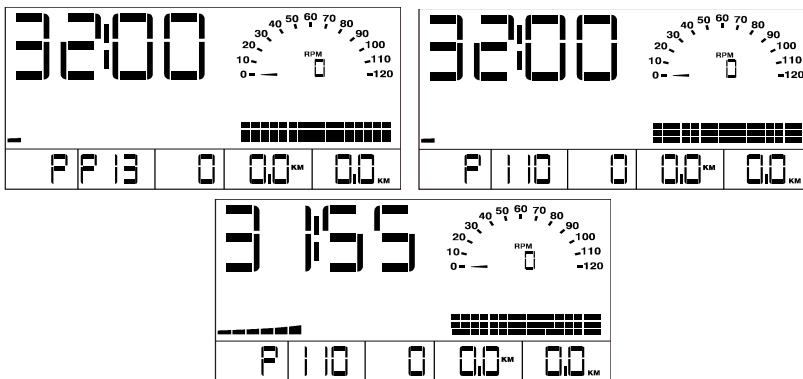
ЧАС

Після того, як ви налаштували ВАТ значення, натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ, дисплей покаже час тренування "32:00". натисніть кнопку "UP і DOWN"/вгору/вниз, щоб налаштувати час, натисніть кнопку "ENTER"/ВВЕСТИ, щоб зберегти налаштування.

Коли користувач натискає кнопку START/СТАРТ, на дисплеї відображається профіль ВАТ на основі параметрів користувача.

Щоб збільшити або зменшити обране значення ВАТ під час тренування, натисніть кнопку "вгору і вниз", програма буде мати зворотний відлік часу від встановленого часу і «відстань і калорії» будуть відраховуватися від нуля.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP"/СТОП. Щоб вийти з програми, натисніть кнопку "STOP"/СТОП два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.



Перетворення англійської системи мір (ML) в метричні одиниці (KM)

Дисплей комп'ютера може показувати інформацію англійською системою мір та в метричних одиницях, якщо ви хочете будь яку систему мір, будь ласка, виконайте наступні дії:

Коли комп'ютер перебуває в режимі готовності. Натисніть і утримуйте кнопку "STOP"/СТОП, а потім натисніть кнопку "UP"/ВГОРУ, на дисплеї з'явиться "KM/H"/км/год. або "MPH"/миль/год. Оберіть "KM/H"/км/год. або "MPH"/миль/год. за допомогою кнопки UP/DOWN/вгору/вниз, а потім натисніть кнопку ENTER/ВВести для підтвердження.

Буде показане "KM/H", якщо користувач не налаштував програму. Комп'ютер покаже систему мір, що

налаштована користувачем. Можна використовувати лише кнопки "UP" "DOWN" "STOP" при установці програми.

Дія функції частоти пульсу

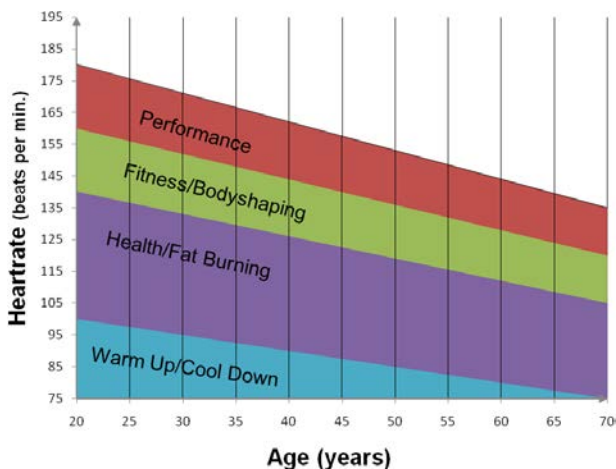
Тренажер поставляється з датчиками пульсу ЕКГ, які можна знайти на кермі. Для роботи функції частоти пульсу, помістіть долоні рук над датчиками. Це займе кілька секунд для того, щоб ваш пульс з'явився на консолі. Щоб зберегти моніторинг, тримайтесь за датчики, якщо показання переривчасті, ви не маєте повний контакт з датчиками або не вистачає вашої долоні на датчику. Перемістіть вашу руку і помістіть її на датчик знову.

Частота пульсу при тренуванні

Для того, щоб максимізувати результати тренування важливо стежити за інтенсивністю тренування через частоту серцевих скорочень.

Наведена нижче таблиця є приблизним орієнтиром для визначення рівня, на якому ви повинні проводити тренування, ґрунтуючись на вашій максимальній частоті пульсу.

Діаграма частоти пульсу



Ви можете розрахувати цільову частоту пульсу для тренування наступним чином:

Максимальна частота серцевих скорочень = 220 мінус вік

Для різних цілей тренування ви повинні тренуватися з наступним відсотком від максимальної частоти вашого пульсу:

Здоров'я/Спалювання жиру: 50 – 70% від макс.частоти пульсу

Фітнес/Корекція фігури: 70 – 80% від макс.частоти пульсу

Інтенсивність: 80 - 90% від макс.частоти пульсу

Наприклад: Вам 25 років та ви бажаєте тренуватися відповідно до мети **Фітнес/Корекція фігури**:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ of } 195 = 136.5$$

$$80\% \text{ of } 195 = 156$$

Ваш цільовий пульс повинен бути між 136,5 та 156 ударів на хвилину.



Ця інформація призначена тільки для ознайомлення. Щоб визначити індивідуальну інтенсивність тренування або в разі, якщо ви маєте обмеження, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренування.

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Продавець _____

Ідентифікаційний код згідно з ЄДРПОУ _____

ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

(Найменування товару згідно з нормативним документом, марка -
заповнює виробник (продавець))

Заводський номер _____ Дата виготовлення _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виробника
(продавця), підпис, М.П.)

Продавець _____

(Найменування підприємства, організації, юридична адреса)

Дата продажу _____ Ціна _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи продавця,
підпис, М.П.)

Товар прийнято на гарантійне обслуговування:

(Найменування підприємства - виконавця робіт з гарантійного
обслуговування, юридична адреса)

Увага!

Тренажер приймається в гарантійне обслуговування тільки в заводській упаковці! Зберігайте упаковку протягом усього гарантійного терміну! На тренажери які транспортуються не в заводській упаковці не поширюються гарантійні зобов'язання.

ГАРАНТИЙНИЙ ТАЛОН

Продавець _____

Ідентифікаційний код згідно з ЄДРПОУ _____

ГАРАНТИЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

(Найменування товару згідно з нормативним документом, марка -
заповнює виробник (продавець))

Заводський номер _____ Дата виготовлення _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виробника
(продавця), підпис, М.П.)

Продавець _____

(Найменування підприємства, організації, юридична адреса)

Дата продажу _____ Ціна _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи продавця,
підпис, М.П.)

Товар прийнято на гарантійне обслуговування:

(Найменування підприємства - виконавця робіт з гарантійного
обслуговування, юридична адреса)

Увага!

Тренажер приймається в гарантійне

обслуговування тільки в заводській упаковці!

**Зберігайте упаковку протягом усього гарантійного
терміну! На тренажери які транспортуються не в
заводській упаковці не поширюються гарантійні
зобов'язання.**

**ОБЛІК РОБІТ З ТЕХНІЧНОГО ОБЛУГОВУВАННЯ ТА
ГАРАНТІЙНОГО РЕМОНТУ**

Дата	Опис недоліків	Зміст виконаної роботи, найменування і тип заміненних комплектуючих виробів, складових частин	Підпис виконавця

Примітка. Додатково вноситься інформація про роботи, які виконані з метою запобігання пожежі.

Гарантійний термін експлуатації подовжено

до «_____» _____ 20__ р.

«_____» _____ 20__ р.

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис)

Товар уцінено (дата і номер опису-акта уцінення товару):

Нова ціна (сума словами):

_____ гривень

Примітки:



ТОВ «ТОРГОВИЙ ДІМ «СПОРТ»

Група компаній «Інтер Атлетика»

Головний офіс:

08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17-Б

тел./факс: +38 (044) 391-3344, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48

тел./факс: +38 (044) 592-0044

www.shop.interatletika.com

e-mail: opt@interatletika.com